

مجلة علوم وممارسات الأنشطة البدنية الرياضية والفنية  
مجلة تصدر عن مخبر علوم وممارسة الأنشطة البدنية الرياضية والإيقاعية  
SPAPSA معهد التربية البدنية والرياضية - جامعة الجزائر 3  
رقم 09 (1/2016) (مارس 2016)

أ.د. رابح شريط  
أ.د. حكيم حرיתי

المدير الشرفي:  
مدير النشر و رئيس التحرير:

لجنة القراءة والتحرير:

أ.د. حكيم حرיתי  
د. عبد الحميد بن شرنين  
أ.د. رضوان بوخراز  
أ.د. كمال بن عقيلة

علوم التربية و علوم الحركية:  
العلوم الإنسانية والاجتماعية:  
علوم الحياة والصحة:  
النشاط البدني الرياضي والمحيط:

اللجنة العلمية:

جامعة الجزائر 3  
جامعة الجزائر 3  
جامعة كلود برنار ليون 1  
جامعة الجزائر 3  
جامعة لورونسين، كندا  
جامعة لورونسين ، كندا  
جامعة جيلالي بونعامة – خميس مليانة  
جامعة الجزائر 3  
جامعة منتور - قسنطينة 3  
جامعة الجزائر 3  
جامعة الجزائر 3  
جامعة الجزائر 3  
جامعة الجزائر 3  
جامعة الجزائر 3  
جامعة الجزائر 3  
جامعة الجزائر 3  
جامعة الجزائر 3  
جامعة الجزائر 3  
جامعة الجزائر 3

أ.د. محمد بن عكي  
أ.د. رابح نافي  
أ.د. ريفال مصرلي (Massarelli Raphaël)  
أ.د. بوزيد دريسي  
أ.د. جاود عالم  
أ.د. جورج كيزاي Georges Kpazai  
أ.د. كمال بوعجناق  
أ.د. حكيم حرיתי  
أ.د. هاشمي لوكيا  
أ.د. كمال بن عقيلة  
أ.د. رضوان بوخراز  
د. رشيد بلونيس  
أ.د. كمال بن مصباح  
د. عبد الحميد بن شربين  
د. محمد رياض فحصي  
د. يوسف بن صايبي  
د. رشيد علوان  
د. كريم لعبان  
أ.د. نافع سفيان

الأمانة: د. منيب حفيظي

ISSN 2253-0541

مطبعة: بن سليمان منير

العنوان: مخبر علوم وممارسة الأنشطة البدنية الرياضية والإيقاعية  
معهد التربية البدنية والرياضية؛ جامعة الجزائر 3؛ الجزائر  
<http://spapsa-univ-alger3.dz>

## الأهداف وشروط التقدم بعرض النشر

### الأهداف:

تعد مجلة مخبر علوم وممارسات الأنشطة البدنية والرياضية والإيقاعية مجلة كل الأساتذة والباحثين في المعاهد وأقسام التربية البدنية والرياضية في الجزائر أو الخارج. إنها مجلة علمية بإدارة ولجنة قراءة وتنتشر الأبحاث المتعلقة ب: علوم التربية والحركة، النشاط البدني والرياضة، الرياضة والمحيط، علوم الحياة والصحة، والعلوم الإنسانية والاجتماعية وهذا بمنظور متعدد الاختصاصات. وكل الاختصاصات هي ممثلة فيها. كما تضم ضمن اهتماماتها، الأبحاث الأساسية مثل تلك المتعلقة بالتكنولوجيات الحديثة.

### عروض النشر:

يجب أن ترسل المقالات إلى أحد المدراء العلميين الأساسيين بحسب الحقل المستهدف. وسيسلم وصل إيداع بمجرد استلام المقال. المحررون العلميون سيخضعون المقال إلى منظومة تقييم من دون التعرف على هوية صاحب المقال. كل المحتوى الموجه للنشر إضافة إلى المساهمات الواردة من لجنة القراءة سيتم تقييمه ويمكن أن يخضع للمراجعة. لا يجب أن يكون هذا المحتوى موجه للنشر في مجلة أخرى مهما كانت اللغة المستعملة. ولن يقبل سوى المحتوى الذي لم يسبق وأن نشر من قبل ماعدا الملخصات المقدمة في لقاءات علمية. في هذه الحالة، يتوجب على المؤلف الإعلام بذلك على صفحة عرض المقال. كل مقال مقبول سيصبح ملكا للمجلة ولا يمكن أن يعاد نسخه أو نشره بدون إذن مكتوب من مدير النشرية. ويشار إلى أن مؤلف المقال هو المسؤول الوحيد عن المحتوى.

### طريقة التقدم بالعروض:

#### إيداع الملف:

يمكن للملف أن يودع إلكترونيا (ملف وورد word لبرنامج ويندوز windows ، وهذا في صفحة عرض تضم:

- . العنوان: 170 حرفا على الأكثر ولا تحوي سوى ألفاظ ذات دلالة.
- . قائمة المؤلفين: مرتبين ترتيبا خاضعا لمستوى مساهمة كل واحد في العمل، بالاسم واللقب كاملين.
- . العنوان المؤسستي كاملا لكل مؤلف.
- . اسم وعنوان المراسلة مع تدوين البريد الإلكتروني.
- . عرض المقال، في سطرين اثنين (على الأكثر)، موجه إلى قائمة محتويات (فهرس) المجلة.
- . إذا سبق وأن عُرض محتوى المقال في لقاء علمي، تحديد الأماكن، التواريخ وموضوع اللقاء.
- . التصريح التالي: "أنا، الممضي أسفله، -المؤلف الرئيسي-، أصرح بأن محتوى المقال المعنون: "عنوان المقال" ليس معروضا للنشر في نشرية أخرى". مع وضع التاريخ وتوقيع المؤلف الرئيسي.

#### إيداع المقال:

- يجب أن يودع المقال على هيئة ملف وورد لويندوز (windows word) حصريا بشكل مباشر أو على البريد الإلكتروني: [hhariti@yahoo.fr](mailto:hhariti@yahoo.fr) ، في ثلاثة نسخ مع احترام ما يلي:
- أن يرقن (خط تايمس Times 10 للفرنسية وللغربية) وفاصل خطوط (1.15) للغربية و(1.0) للفرنسية، و Times 9 للملاحظات والإحالات البيبليوغرافية. و هامش مقداره 2.5 سم حول كل النص.
- تضم الصفحة الأولى للمنشور: العنوان واسم ولقب المؤلف أو المؤلفين، ملخصا أولا (بلغه المقال والإنجليزية) وخمس كلمات مفتاحية على الأكثر.
- المقالات الأصلية يجب أن تقسم بحسب أنماط التحرير العلمي: مقدمة (إشكالية)، المناهج والأدوات (استخراج النتائج...)، النتائج، المناقشة والمراجع. ويتم إدماج الجداول والأشكال في النص المرقم مرفوقة بالعناوين.
- الألفاظ النادرة الاستخدام يجب أن تشرح بين مزدوجين في المرة الأولى للظهور بالنص.
- بالنسبة للملاحظات والإحالات البيبليوغرافية تطبق المجلة معايير الجمعية الأمريكية لعلم النفس (APA) الطبعة السادسة للمراجع البيبليوغرافية.
- النشر مجاني بالنسبة لكل المؤلفين.

قائمة المحتويات

| الصفحة | الموضوع/ الباحث  |
|--------|--|
| 01     | قطاف محمد<br>أثر الكفايات المعرفية لأساتذة التربية البدنية والرياضية على سلوكهم التدريسي في ضوء التدريس بالكفاءات ومتطلبات تعليمية المادة.   |
| 08     | الحاج عيسى رفيق<br>تأثير برنامج تدريبي مقترح للتدريب الاكسونترك على الاستطاعة الميكانيكية للقوة العضلية عند الأطراف السفلية لدى اللاعبين الكريكات لكرة اليد (النخبوية).                                      |
| 17     | بوجمية مصطفى<br>الاتجاهات السلوكية لأساتذة التربية البدنية و الرياضية بالتعليم الثانوي نحو التدريس بالمقاربة بالكفاءات.  |
| 25     | صحراوي عمر<br>ديناميكية الجهد وأثره في تحديد الأنظمة الطاقوية أثناء المنافسة لدى صنف الأشبال، الأواسط والأكابر ذكور في كرة السلة.  |
| 34     | محمد عبد الحليم، فؤاد طارش و عباس سرحان<br>أثر التوقف عن التدريب على بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية لدى لاعبي كرة القدم اليمنيين.   |
| 45     | جمال سرايعة<br>أثر استخدام طريقتي التدريب الفترتي والتدريب التكراري في تطوير صفة السرعة بمختلف أشكالها لدى عدائي 400 متر عدو - دراسة ميدانية على المنتخب الوطني العسكري لألعاب القوى.-                       |
| 54     | مجاهد مصطفى<br>أثر استخدام بعض أساليب التدريس الحديثة في تنمية التوافق النفسي الإجتماعي لتلاميذ السنة أولى ثانوي.  |
| 64     | صايم مصطفى<br>العناصر الأساسية للإدارة الرياضية ودورها في تحسين تسيير المنشآت الرياضية.  |
| 73     | رضوان بغيث و شطة عبد الحميد<br>عنوان المقال التفكير الناقد وعلاقته بالتوافق الدراسي لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي.  |
| 78     | كحلي كمال ، بن زيدان حسين و مقراني جمال<br>الاتجاهات النفسية لمدرسات التعليم الثانوي نحو ممارسة النشاط الرياضي في اوقات الفراغ.  |
| 85     | فتيحة مساحل<br>منهاج التربية البدنية والرياضية في المرحلة الثانوية من حيث المحتوى في ظل المقاربة بالكفاءات ومدى تطبيقه في أرض الواقع- دراسة تحليلية و نقدية على بعض ثانويات مديريات التربية لولاية الجزائر.- |
| 93     | تيايبية فوزي<br>مساهمة باقتراح برنامج رياضي ترويجي في تعديل اتجاهات الشباب نحو تعاطي المخدرات: مقارنة نفسو اجتماعية.   |

| الصفحة | الموضوع/ الباحث   |
|--------|---|
| 105    | حاجيرة وعمر .....<br>تحديد ملمح لاعبات الكرة الطائرة باستعمال الخصائص المورفوفيزيائية لدى لاعبات الكرة الطائرة ،حسب مراكز اللعب.  |
| 113    | سي العربي شارف .....<br>أهمية ممارسة النشاط الرياضي الترويحي في التقليل من ظاهرة السلوك العدواني لدى تلاميذ التعليم الثانوي.  |
| 122    | عيسى بعيط .....<br>التربية العملية وعلاقتها بإكتساب الطلبة مهارات التدريس.  |
| 128    | مسالتي لخضر، حمزاوي حكيم و زرف محمد .....<br>فعالية الألعاب الصغيرة في تنمية بعض الصفات البدنية والمهارات الحركية لدى مبتدئ كرة اليد.   |
| 135    | بومدين حجاج .....<br>التأثيرات الفيزيولوجية لمادة التربية البدنية والرياضية على الجهاز القلبي الوعائي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.  |
| 140    | بن ساسي رضوان .....<br>بيداغوجية الفروقات وأثرها على درس التربية البدنية و الرياضية في ظل المقاربة بالكفاءات.   |
| 146    | شيخ المهدي .....<br>مدى فاعلية برنامج إرشاد نفسي رياضي مقترح في التقليل من قلق المنافسة الرياضية لدى الأواسط في كرة القدم.  |
| 152    | بن عكي باية .....<br>مكانة النشاط البدني الرياضي المدرسي داخل مؤسسات التعليم الثانوي في ظل تفعيل أشكال التفاعل الاجتماعي لدى تلاميذ فئة العمر ( 15 – 18 سنة ).                    |
| 157    | بن حاحة برهان الدين .....<br>دراسة علاقة نتائج مؤشر الكتلة الجسمية و طريقة تحديد نسبة الشحوم عن طريق قياس محيطات الجسم لدى طلبة معهد التربية البدنية و الرياضية لجامعة الجزائر 3. |
| 162    | العزوطي علاء الدين .....<br>علاقة العادات الغذائية بالبدانة لدى المراهقين المتمدرسين (15-18 سنة) دراسة ميدانية على تلاميذ المرحلة الثانوية لمقاطعة وادي الزناتي ولاية قالمة.      |
| 170    | مجاوي مصطفى .....<br>القيم الدينية و تأثيرها على الممارسة الرياضية للقيادة الكشفية الجزائرية.   |
| 177    | عزوني سليمان .....<br>أهمية حصص التربية البدنية والرياضية في الطور الابتدائي وأثرها على تطوير العملية التعليمية والتربوية.  |

## أثر الكفايات المعرفية لأساتذة التربية البدنية والرياضية على سلوكهم التدريسي في ضوء التدريس بالكفاءات ومتطلبات تعليمية المادة

قطاف محمد.  
الاغواط.  
ملخص.

تعتبر حصة التربية البدنية والرياضية مكون بيداغوجي مهم ومادة مكملة في المنظومة التربوية في الجزائر وهي جزء من التربية العامة تعمل على تنشئة التلاميذ "بندنيا ونفسيا وعقليا" وتكوين شخصياتهم للمساهمة في بناء وتشبيد الوطن، ولتحقيق هذه الغايات الكبرى يجب توفير الإمكانيات اللازمة من ملاعب ووسائل تعليمية وإعداد أساتذة مؤهلين وإعتماد مناهج بيداغوجية حديثة، لقد عرفت مادة التربية البدنية والرياضية مجموعة من الإصلاحات مما أدى إلى إحداث تغيرات جذرية في مناهجها ومحتواها وكذلك طرق وأساليب تدريسها مما يستلزم أستاذ يكتسب كفايات معرفية تجعله ملم بالمحتوى البيداغوجي متمكن من المعارف التي تندرج ضمن المناهج المعتمدة قادرا على ترجمتها إلى سلوك تدريسي أثناء حصة التربية البدنية والرياضية وهذا دعانا لدراسة أثر الكفايات المعرفية لأساتذة التربية البدنية والرياضية على سلوكه التدريسي خلال حصة التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم المتوسط.

**الكلمات الدالة:** كفايات التدريس، الكفايات المعرفية، السلوك التدريسي، المقاربة بالكفاءات.

### Abstract.

It considers that the physical and sportive education is an important pedagogic consist and continued subject with educational domain in Algeria and it is part of general education that works in growing pupils physically, emotionally and mentality. Also it helps them to build their personality for developing our country. Al though to realize this great aims, they have to provide many possibilities like stadiums, means of education, qualified teachers and a modern pedagogical method .The physical and sportive education knew a series of renovation that made a deeply changing in this methods containment and way of teaching. So it used to be a professor who aquiring knowledgeable competences in pedagogical system and who be able to aim all knowledge that contain several methods this professor used to be able to translate this knowledge into education behavior during the courses of physical and sportive education .As a result it let us study the mark of knowledgeable capacities into his behavior teaching during with the courses of physical and sportive education for middle and secondary schools.

**Key-words:** Teaching competencies, cognitive skills, the behavior of teaching, approach competencies.

### 1. مقدمة.

التربية البدنية والرياضية ذات هوية حقيقية تنطبع بمضمونها بضبط المكتسبات التربوية بصورتها الإنسانية والاجتماعية، لا بل بقااعها مع سائر مواد التعليم ومناخ المدرسة، هي حقاً تسعى تنشئة الإنسان وجعله مواطناً عالمياً يتكيف مع مقتضيات الحياة الاجتماعية وينتصدي لتحديات حضارة الاستهلاك، كما أنها ترعى أطر الرصيد الإنساني وعلاقة الجسد بالروح، كما أنها مظهر من مظاهر التربية العامة فهي عملية تعديل في سلوك الفرد بما يتناسب مع متطلبات المجتمع الذي يعيش فيه وهي حلقة في سلسلة من العوامل التي تساعد في تحقيق الأهداف التربوية للمجتمع، وهي وسيلة مهمة لرفع المستوى الصحي وهناك رابطة وثيقة بين ممارسة الرياضة والصحة الأمر الذي يتطلب ممارسة التربية البدنية والرياضة في مختلف المراحل التعليمية بما في ذلك الجامعة، كما إن تحقيق أهداف التربية البدنية لا يكون إلا من خلال " معلم يمتلك كفايات تدريسية والمعارف والمهارات والقدرات التي تساهم في استنهاض قدرات المتعلمين نحو نهل الخبرات التربوية، ومساعدتهم على الاندماج والتكيف مع تغيرات العصر ومتطلباته" (شوق محمود أحمد وسعيد، محمد مالك محمد، 1995، 337).

إن من أهم نتائج الإصلاحات التربوية التي شهدتها الجزائر على السبورة البيداغوجية لدروس التربية البدنية والرياضية بعد تبني نظام المقاربة بالكفاءات أجزأت المفاهيم والنظريات والمعارف المتعلقة بممارسة الأنشطة البدنية الرياضية والحركية وأصبح التلميذ ركن أساسي في العملية التدريسية "محور العملية التعليمية التعلمية" والأستاذ مرشد وموجه عن طريق ممارسة مجموعة من المهام والعمليات والإجراءات البيداغوجية التي تظهر في سلوكه التدريسي، "وقد ظهر اتجاه في الوقت الحاضر ينظر إلى كفاية المعلم على أساس قدرته على الاستخدام أو التوظيف الماهر لمجموعة من الكفايات التعليمية استخدما مناسباً ليساعده على اتخاذ القرارات المناسبة فيما يتعلق بالعملية التعليمية" (عيد غادة، 2004، 88)، وقد حول الباحث جاهداً إلى جمع أكبر عدد ممكن من المراجع النظرية الدراسات السابقة في بحثه لتبسيط الضوء على هذه المقاربة الجديدة ومدى قدرة الأستاذ على فهم وإستيعاب معالم هذه المقاربة والتكيف مع توجهاتها ومطالبها أثناء عملية التدريس.

أن سير حصة التربية البدنية وطريقة إعداد الدروس وتنفيذها وتقويم مخرجات العملية التعليمية يتطلب مجموعة كبيرة المعارف والخبرات والعديد من التقنيات والأدوات يحولها الأستاذ إلى عمليات وممارسات تعليمية في شكل سلوك تدريسي أثناء القيام بالمهام المنوط به، إلا أنه مازال يعتري درس التربية البدنية والرياضية بعض النقص في عدة جوانب خاصتاً في إطار المفاهيمي والتطبيقات التربوية البيداغوجية لفلسفة الفكر البنائي أو التدريس بالكفاءات، مما دعانا إلى دراسة الكفايات المعرفية لأستاذ التربية البدنية والرياضية وأثره على ممارساته التعليمية في طوري المتوسط والثانوي، ويشير فريدريك Frederick حسب ما أورده الفتلوي (2004) إلى "أن كل أداء كفاية يتشكل من ثلاثة عناصر أساسية وهي: معرفية: يتألف من مجموع العمليات المعرفية والقدرات العقلية والمهارات الفكرية الضرورية لأداء مهام الكفاية عملية: يشمل السلوك الأدائي الذي يتألف من مجموعة الأعمال، والحركات التي يمكن ملاحظتها وجدانية: ويشتمل هذا المكون على جملة من الاتجاهات والقيم والمبادئ الأخلاقية التي تتصل بمهام الكفاية الأدينية" (الفتلاوي، 2004، 22)، ويوضح فلاندرز Flanders كفاية الأداء التعليمي حسب ما جاء به عبد الرحمن الأزرق "بأنه قدرة تعليمية نوعية يطلق عليها القدرة الفنية، ويعبر عنها بمعايير سلوك المعلم، ويشمل كل ما يقوله المعلم أو يفعله أثناء الموقف التعليمي، أي جميع ما يصدر عن المعلم من سلوك أثناء العملية التعليمية" (الأزرق، 2000، 17)، وذكرت الفتلوي أن الكفاية ترتبط بسلوك أدائي مُرضٍ للقيام بمقتضيات الأفعال والأعمال أو المهام المطلوبة (الفتلاوي، 2004، 24). أما حسن حسين زيتون قام "بربط بين الكفايات المعرفية والسلوك التدريسي حيث يتأسس الأداء المهاري على المعرفة أو المعلومات، إذ تكون المعرفة جزء لا غنى عنه من هذا الأداء" (زيتون، 2004، 06).

وإنطلاقاً مما سبق تم صياغة مشكلة البحث كالتالي:

- هل تؤثر الكفايات المعرفية التي يمتلكها أستاذ التربية البدنية والرياضية على سلوكه التدريسي خلال حصة التربية البدنية في ضوء التدريس بالكفاءات ؟  
يهدف هذا البحث التعرف على أثر الكفايات المعرفية في ضوء نموذج التدريس بالكفاءات على السلوك التدريسي للأستاذ خلال حصة التربية البدنية والرياضية وعلى التحصيل العلمي للتلاميذ بمختلف المستويات مجتمعة (الحسي حركي، وجداني، معرفي).

## 2. الخلفية النظرية.

### 1.2. تحديد المفاهيم والمصطلحات.

- **السلوك التدريسي:** "هو كل مجموعة التصرفات والأعمال يقوم بها الأستاذ خلال المواقف التعليمية أثناء عملية التدريس".

- **تعريف التدريس:** "مجموعة من الأعمال أو الأفعال أو الإجراءات المخططة يديرها المعلم ويسهم فيها المتعلمون وتستهدف تحقيق أهداف تربوية مرغوبة لدى المتعلمين على المدى القريب والبعيد". (عبد السلام مصطفى عبد ، 2007، 17).

- **التعليم:** "مجرد مجهود شخصي لمعونة شخص آخر للتعلم، والتعليم عملية حفز واستثارة قوى المتعلم العقلية ونشاطه، وتهيئة الظروف المناسبة التي تمكن المتعلم من التعلم". (صالح عبد الله العيسان ، 2007، 305).

- **مفهوم المقاربة:** "يعني مفهوم المقاربة لغة، الذنو من شخص أو شيء ما واصطلاحاً الكيفية العامة لإدراك ودراسة مسألة ما أو الانطلاق في مشروع ما أو حل مشكلة أو بلوغ غاية معينة وفي التعليم تعني المقاربة القاعدة النظرية التي تتكون من مجموعة من المبادئ التي يقوم عليها إعداد برنامج دراسي وكذا اختيار إستراتيجيات التعليم والتقويم" (عبد اللطيف الفاربي وآخرون، 1994، 21).

- **المقاربة بالكفاءات:** هي بيداغوجية وظيفية تعمل على التحكم في مجريات الحياة بكل ما تحمله من تشابك العلاقات وتعقيد في الظواهر الاجتماعية، ومن ثم فهي اختبار منهجي يمكن المتعلم من النجاح في هذه الحياة على صورتها وذلك بالسعي إلى تثمين المعارف المدرسية وجعلها صالحة للاستعمال في مختلف الحياة" (وزارة التربية الوطنية، الجزائر، 02).

- **تعرف الفتلاوي الكفائية بأنها** قدرات تعبر عنها بعبارة سلوكية، تشمل مجموعة مهام (معرفية ومهارية ووجدانية) تكون الأداء النهائي المتوقع إنجازه بمستوى معين مرض من ناحية الفعالية والتي يمكن ملاحظتها وتقييمها بوسائل الملاحظة المختلفة (الفتلاوي، 2004، 29).

- **ويشير الهاروشي إلى أن** وزارة التربية الوطنية في مقاطعة (كيببوك) بكناء، حددت أربعة أنواع من الكفايات هي:

- الكفايات المعرفية وتتمثل في إكساب المتعلم منهجيات في العمل الفكري؛

- الكفايات المنهجية وتتمثل في تنظيم العمل وفي قبول العمل مع الجماعة؛

- الكفايات المرتبطة بالمواقف والسلوكيات - الكفايات اللغوية التواصلية (بوعلق، 25، 2004)؛

- **الكفائية التدريسية:** الكفائية التدريسية قدرة الأستاذ أو الطالب المتربص على القيام بعمل تعليمي أو فعل تدريسي ما بمستوى عال من الدقة والإتقان في زمن أقل من الزمن المحدد للأداء العادي وتحتوي الكفايات التدريسية على عدد من الكفايات التدريسية الفرعية.

**التدريس بالكفاءات:** الأساليب التربوية التي يمارسها الأستاذ بهدف تطوير قدرات طلبته الفكرية، من خلال بناء المعرفة من منطلقات ومعارف سابقة للتلميذ وتكون ممهدة لاحقة وتشكل سلسلة من المعارف.

**2.2. الدراسات السابقة و المشابهة.**

- **دراسة فايز يحي الهندي:** وهي عبارة عن مذكرة تخرج لنيل شهادة الماجستير في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية بجامعة الجزائر معهد التربية البدنية والرياضية -سيدي عبد الله- تحمل عنوان - تأثير أسلوب التعلم البنائي على المجال المعرفي والانفعالي ومستوى الأداء المهاري للاعب كرة اليد بالجمهورية البينية - للعام الجامعي 2007/2008.

- **دراسة الملا 2004:** الملا فيصل عبد الله: فعالية استخدام أسلوب التدريس المصغر في تنمية بعض كفايات التدريس لدى الطلاب المعلمين تقييم التربية الرياضية المحلة التربوية العدد 82، 2004). هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على فاعلية استخدام أسلوب التدريس المصغر في تنمية بعض كفايات التدريس لدى الطلاب المعلمين بقسم التربية الرياضية بجامعة البحرين، و أشارت الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية و فعالية أسلوب التدريس المصغر في تنمية بعض كفايات التدريس.

- **دراسة مكي إبراهيم احمد محمود 1999 (مكي إبراهيم احمد محمود، 1999):** تحديد الكفايات التعليمية المهنية التي يجب أن تتوفر لدى خريج كلية التربية جامعة الخرطوم وتحديد الكفايات التعليمية المهنية التي يجب أن تتوفر لدى خريج كلية التربية جامعة الخرطوم وتحديد الكفايات التعليمية التي تنقص الخريج و تحتاج إلى تطوير وتدريب عليها. و خلص الباحث عند تحليل نتائج استجابات الخريجين إلى أن أهم الجوانب التي تحتاج إلى التدريب عليها هي: مجال التخطيط، مجال التفاعل وإدارة الصف، استراتيجيات عرض الدرس، مجال التقويم.

- **بعض أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة و المشابهة للدراسة:**

- اختيار أدوات البحث وضبط المتغيرات أثناء التجريب والمعالجة الإحصائية المناسبة؛
- مناقشة النتائج للدراسة الحالية وبيان مدى اتفاقها وتعارفها مع نتائج الدراسات المشابهة؛
- ويستخلص من الدراسات المشابهة فاعلية نموذج التدريس بالكفاءات في إكساب التلاميذ المفاهيم السليمة، وحصول التعلم ذي المعنى، وبالتالي فإن لها أثر إيجابياً على التعلم والتحصيل.

### 3. المنهجية.

- **المنهج المستخدم في البحث:** ولما كان موضوع هذه الدراسة يتعلق بالوصف والمقارنة في ما يخص معرفة أثر الكفايات المعرفية لأستاذ التربية البدنية والرياضية على سلوكه التدريسي فإنه يقتضي إتباع المنهج الوصفي .

- **مجتمع البحث:** شمل مجتمع البحث جميع أساتذة التربية البدنية والرياضية في الطور المتوسط والطور الثانوي لمدينة أفلوا الأعواط.

- **عينة البحث و كيفية اختيارها:** تتألف عينة البحث من 41 أستاذ و تم اختيارها بالطريقة العشوائية المنتظمة، وتمثلت في أساتذة الطور الثانوي للمستويات الثلاثة ( سنة أولى، سنة ثانية، سنة ثالثة ).  
 - **الأدوات و التقنيات المستعملة في البحث:** قمنا ببناء إستمارة على طريقة ليكيرت ثلاثية الأوزان (بدرجة كبيرة ، بدرجة متوسطة ، بدرجة ضعيفة) لقياس الكفايات المعرفية لأستاذ التربية البدنية والرياضية على تضم أربعة محاور بحيث يحتوي كل محور على مجموعة من الفقرات (مجال التخطيط، مجال الشرح و عرض الدرس، مجال إدارة وتنظيم الدرس، مجال التقويم) التي تكونت من (42) فقرة. قمنا ببناء إستمارة على طريقة ليكيرت ثلاثية الأوزان (بدرجة كبيرة ، بدرجة متوسطة ، بدرجة ضعيفة) لقياس السلوك التدريسي لأستاذ التربية البدنية والرياضية تكونت من (42) فقرة .

- **الخصائص السيكومترية لأداة القياس: للتأكد من صدق الأداة** إعتدنا في بناء أداة الدراسة على صدق مفهوم التكوين الفرضي بحث تبني أداة الدراسة في ضوء الفرضيات الأساسية للدراسة ، لقياس مدى صلاحية محاور وعبارات أداة الدراسة قمنا بإعتماد صدق المحكمين حيث عرضنا أداة الدراسة على مجموعة من الاساتذة الباحثين في مجال تدريس وتعليمية مادة التربية البدنية والرياضية **الصدق المضمون أو المحتوى. للتأكد من ثبات الإستبيان** قمنا بحساب معامل ثبات أداة الدراسة بطريقة التطبيق مرتان الإختبار وإعادة نفس الأختبار عن بإستخدام معامل الإرتباط الخطي ببيرسون، وبعد التطبيق تم إيجاد معامل الإرتباط والمقدر ب :  $RI=0.732$  عند مستوى الدلالة (0.05) للكفايات المعرفية لأستاذ التربية البدنية والرياضية ومعامل الإرتباط:  $R2= 0.778$  عند مستوى الدلالة (0.05) للسلوك التدريسي لأستاذ التربية البدنية والرياضية وهذا يدل على أن معامل ثبات قوي دال إحصائيا.

- **الأساليب الإحصائية المستعملة:** بعد التطبيق على عينة الدراسة تم التوصل إلى مجموعة من البيانات ولاختبار صحة الفروض قمنا بمجموعة من المعالجات الإحصائية عن طريق البرنامج الإحصائي (SPSS) وإخترنا العلاقات التالية: (المتوسط الحسابي، الإنحراف المعياري ، مجموع الدرجات الخام ، معامل الإرتباط الخطي البسيط ببيرسون و معامل الإرتباط المتعدد ، الإنحدار الخطي البسيط والمتعدد).

#### 4. عرض و تحليل النتائج.

في ضوء أهداف وتساؤلات البحث قام الباحث بإجراء المعالجات الإحصائية وقد تم وضع هذه النتائج في جدولين حيث يمكن من خلالهما مناقشة النتائج كما يلي:

**1.4 معاملات الإنحدار بين المتغير المستقل (الكفايات المعرفية) والمتغير التابع (السلوك التدريسي).**  
 جدول رقم 01: معاملات الإنحدار بين المتغير المستقل (الكفايات المعرفية) والمتغير التابع (السلوك التدريسي).

| معامل التحديد المعامل | معامل التحديد R Square | معامل الإرتباط R | القيمة الاحتمالية | قيمة T المصنوبة | المعاملات المعيارية |            | المصدر |                  |
|-----------------------|------------------------|------------------|-------------------|-----------------|---------------------|------------|--------|------------------|
|                       |                        |                  |                   |                 | B                   | خطأ معياري |        |                  |
| 0.41                  | 0.40                   | 0.65             | 0,00              | 3,33            | -                   | 31,30      | 118,29 | مقطع خط الإنحدار |
|                       |                        |                  | 0,222             | 1,24            | 0,207               | 0,652      | 0,811  | التخطيط          |
|                       |                        |                  | 0,029             | 3,27            | 0,47                | 2,46       | 8,93   | الشرح            |
|                       |                        |                  | 0,446             | 1,09            | 0,19                | 2,51       | 2,49   | إدارة الدرس      |
|                       |                        |                  | 0,00              | 2,98            | 0,44                | 2,83       | 8,61   | تقويم            |

التعليق على النتائج و الحكم على صلاحية نموذج الإنحدار الذي تم حسابه:

- **إتفاق أو منطقية قيمة و إشارات معاملات الإنحدار:** يلاحظ هنا أن متغيرات الظاهرة محل الدراسة تندرج ضمن الإطار البيداغوجي في مجال التربية البدنية و الرياضية. و بالرجوع إلى نموذج الإنحدار الخطي المتعدد المتحصل عليه في الدراسة الذي يوضح العلاقة المعنوية بين متغيرات البحث بعد عملية التكميم نجد:  $Y= 0.81X_1+8.93X_2+2.94X_3+8.61X_4+118.29$ . من خلال هذا النموذج نستنتج م أنه لا يوجد تعارض بين الشروط النظرية للظاهرة محل الدراسة و نتائج نموذج الإنحدار المفسر لعلاقة الأثر المعنوية بين المتغير التابع (السلوك التدريسي) ومؤشرات المتغير المستقل (الكفايات المعرفية (التخطيط، الشرح، إدارة وتنظيم الدرس، التقويم).



- **القدرة التفسيرية للنموذج:** يتم الحكم على القدرة التفسيرية لنموذج الانحدار من خلال معامل التحديد المعدل، الموجودة في الجدول رقم (01) الذي يبين للعلاقة المعنوية بين المتغير التابع (السلوك التدريسي) والمتغير المستقل الكفايات المعرفية (التخطيط، الشرح، إدارة وتنظيم الدرس، التقويم)، حيث أن قيمة معامل التحديد المعدل المقدر (0,41)، هذا يعني أن متغيرات الدراسة المختارة للنموذج قد فسرت ما قيمته (41%) من أثر مؤشرات المتغير المستقل الكفايات المعرفية (التخطيط، الشرح، إدارة وتنظيم الدرس، التقويم) على المتغير التابع (السلوك التدريسي) المقدر بـ (0,41)، بمعنى أن (41%) من التغيرات التي تحدث المتغير التابع (السلوك التدريسي) تعزى لمؤشرات المتغير المستقل الكفايات المعرفية (التخطيط، الشرح، إدارة وتنظيم الدرس، التقويم)، و(59%) من التغيرات تعزى إلى عوامل أخرى و هذه النتائج تعكس صلاحية المتغيرات المختارة لدراسة ومدى قدرتها على تفسير نتائج نموذج الانحدار، أما الدلالة الإحصائية لهذا النموذج قد بررها مستوى الدلالة المقدر (0.00) وهو دال إحصائياً ويتمشى مع فرضية الدراسة.

2.4. تحليل التباين و معاملات الارتباط بين المتغير المستقل (الكفايات المعرفية) والمتغير التابع (السلوك التدريسي).

جدول رقم 02: تحليل التباين و معاملات الارتباط ANOVA بين المتغير المستقل الكفايات المعرفية (التخطيط، الشرح، إدارة وتنظيم الدرس، التقويم)، والمتغير التابع (السلوك التدريسي).

| المصدر  | مجموع المربعات | متوسط المربعات | قيمة F | درجة الحرية | مستوى الدلالة sing | معامل الارتباط R | معامل التحديد R Square | معامل التحديد المعدل |
|---------|----------------|----------------|--------|-------------|--------------------|------------------|------------------------|----------------------|
| الإندار | 40390.80       | 13869.58       | 17,321 | 5           | 0.00               | 0,65             | 0,40                   | 0,41                 |
| الخطأ   | 5728.11        | 8192.81        | -      | 35          | -                  |                  |                        |                      |
| الكل    | 61430.88       | 503.52         | -      | 40          | -                  |                  |                        |                      |

أن الغرض من حساب جدول تحليل التباين ANOVA هو تحليل مجموع مربعات الانحرافات الكلية للمتغير التابع SST و مجموع المربعات الانحرافات العائدة للإندار SSR و مجموع مربعات الخطأ SSE. كما يتم استخراج أهم مؤشر لجودة نموذج الانحدار معامل التحديد: مجموع مربعات الانحرافات الكلية للمتغير التابع / مجموع مربعات الانحرافات العائدة للإندار  $R^2 =$

$$R^2 = 26553.49788 / 61430.88 = 0.43225$$

إن الجذر التربيعي لقيمة معامل التحديد يساوي معامل الارتباط:

$$r = \sqrt{0.43225} = 0.657 \text{ بتعويض القيم نجد}$$

و هذه النتائج تتماشى مع النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (2). و تبين هذه النتائج أنه 65.7% من تباينات الانحرافات الكلية في قيم المتغير التابع تفسرها العلاقة الخطية لنموذج الانحدار مع مؤشرات المتغير المستقل وهذه النتيجة تبرر قيمة معامل التحديد المعدل المتحصل عليها في الجدول رقم (1).

- **المعنوية الكلية للنموذج:** يتضح من جدول (2) تحليل التباين ANOVA قيمة F المحسوبة تساوي 17,321 وقيمة الاحتمالية P. VALUE تساوي 0.00 و هي أقل من مستوى المعنوية 0,05 هذا يعني أن هناك واحد على الأقل من معاملات الانحدار يختلف عن الصفر وله قيمة معنوية. كما أنها تتماشى مع فرضيات الدراسة و تبرر النتائج المتحصل عليها.

- **المعنوية الجزئية للنموذج:** في الخطوة السابقة توصلنا مؤداها أن هناك واحد على الأقل من معاملات الانحدار يختلف عن الصفر و لتحديد أي من هذه المعاملات التي تكون معنوية نقوم بإجراء اختبار المعنوية الجزئية للنموذج عن طريق الإختبار T.test. من خلال النتائج الموجودة في الجدول:

(1):

- الجزء الثابت من  $B_0 = (118.29)$  عند القيمة (0.00) و منه نستنتج أن المقدار الثابت في نموذج الانحدار معنوي .
- ميل خط الانحدار  $B_1$  لدرجة لدرجة التخطيط (0.811) عند القيمة (0,222) و منه نستنتج نموذج الانحدار غير معنوي .
- ميل خط الانحدار  $B_2$  لدرجة الشرح للحصة (8.93) عند القيمة (0,029) و منه نستنتج نموذج الانحدار معنوي .
- ميل خط الانحدار  $B_3$  لدرجة إدارة للحصة (2.49) عند القيمة الإحصائية (0,446) و منه نستنتج نموذج الانحدار غير معنوي .
- ميل خط الانحدار  $B_4$  لدرجة التقويم (8.61) عند القيمة الإحصائية (0,00) و منه نستنتج أن نموذج الانحدار معنوي.

## 5. مناقشة و خلاصة.

استنادا إلى نتائج هذه الدراسة التي توصلت إلى كشف حقيقة تأثير الكفايات المعرفية التي يمتلكها الأستاذ على الممارسة التعليمية وهذا يتضح من خلال تميز الأساتذة ذوي المعارف التربوية العالية التي تؤهلهم لإمتلاك كفايات معرفية تساعد على تعزيز ممارساتهم التعليمية والتحكم في سلوكهم التدريسي أثناء سير الحصص التعليمية ويقول عبد المنعم الدريبر (2004) في شأن المعلم الكفاء " انه يمثل ثروة قومية لأن تكوين جيل بأكمله إنما يعتمد اعتمادا كبيرا على ما يتصف به ذلك المعلم من كفاية أكاديمية ومهنية واجتماعية واتجاهات موجبة تساعد على أداء مهنته بنجاح (الدريبر 2004، 2009).

كما إن نتائج هذه الدراسة تتماشى مع مذكرته الفتاوي . ان الكفاية ترتبط بسلوك أدائي (تدريسي) مرض للقيام بمقتضيات الأفعال والأعمال أو المهام المطلوبة (الفتاوي، 2004، 24)، كما إن الإستخدام الفعال للكفايات المعرفية يساعد الأستاذ على إتخاذ القرار البيداغوجي في المكان والزمان المناسبين وهذا ما أكده الأزرق بأن الاستخدام أو التوظيف الماهر لمجموعة من الكفايات التعليمية استخداما مناسباً، يساعد على اتخاذ القرارات المناسبة، فيما يتعلق بالعملية التعليمية (الأزرق، 2000، 17)، أما جامل فذكر ان فرق بين الكفاية والأداء بان الأداء هو المظهر العلمي للكفاية (جامل، 2000، 13)، أما حسن حسين زيتون قام بربط بين الكفايات المعرفية والسلوك التدريسي وذكر أن الأداء التدريسي يتأسس على المعرفة أو المعلومات، إذ تكون المعرفة أو المعلومات جزء لا غنى عنه من هذا الأداء (زيتون، 2004، 06)، ويرى الدريج أن الكفاية هي " البطانة الداخلية للأداء والتي تلعب دور المحرك أنها نموذج مستططن ومكتسب وغير مرئي ولا يلاحظ إلا من خلال انجازات وسلوكيات مؤشرة (الدريج، 2003، 317)، كما تميز أساتذة الطور الثانوي في طريقة التدريس المناسبة من خلال تكريسهم للطريقة الحديثة للتدريس مقارنة بزملائهم أساتذة الطور المتوسط وهذا ما أكدت عليه نتائج المقابلات مع التلاميذ، وهذا راجع الى الدرجة العلمية التي يمتاز بها اغلب أساتذة طور الثانوي فاعلب الشهادات التي بحوزة هاته الفئة هي من درجات الماستر أي أعلى من درجات الليسانس التي يمتلكها اغلب أساتذة الطور المتوسط مما يعكس التفاوت في درجة المعرفة المتوفرة عند كل طرف وبهذا يحصل التفاوت في نوعية الممارسة التعليمية والعلاقة التواصلية بين التلميذ والأستاذ في كل طور من الأطوار التعليمية، و تشير سهيلة الفتلاوي (2003) في هذا الإطار إلى أن المعلمين عندما يعرفون الكفايات التي يتطلبها عملهم ، فإنهم يستطيعون تحديد الأهداف التي يعملون من أجلها ويستطيعون بسهولة أن يعرفوا ما ينبغي لهم أن يتعلموه وصولاً لتحقيق الأهداف المتوخاة، ومن أهم أبعاد الكفايات التدريسية التي ينبغي لهم أن يكتسبوها البعد الأخلاقي و الأكاديمي والتربوي و بعد التفاعل والعلاقات الاجتماعية و الانسانية ( الفتلاوي، 2003، 37). إن هذه المقاربات النظرية والإجراءات التطبيقية تعتبر سند علمي لتبرير فرضيات الدراسة.

## المراجع والمصادر.

- إبراهيم محمود عبد المقصود و حسن أحمد الشافعي. (2003). الموسوعة العلمية للإدارة الرياضية. ج 2، الإسكندرية، مصر: دار الوفاء لنديا الطباعة والنشر.
- إبراهيم ناصر. (1999). مقدمة في التربية. ط 1، عمان، الأردن: دار عمار للطبع والنشر.
- أوزيد ، أمة الكريم طه. (2003). أثر المعرفة المسبقة والاستدلال العلمي في التحصيل وعمليات العلم باستخدام نموذج التعلم البنائي في تدريس مادة البيولوجي لدى طلاب المرحلة الثانوية في الجمهورية اليمنية، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية البنات جامعة عين شمس ، القاهرة، مصر.
- أحمد الطيب. (1999). أصول التربية، ط 1، الإسكندرية، مصر: المكتب الجامعي.
- أسامة كامل راتب. (1990). دوافع التفوق في النشاط الرياضي، القاهرة، مصر: دار الفكر العربي.
- أمين أنور الخولي. (2002). أصول التربية البدنية والرياضية، ط 2، القاهرة، مصر: دار الفكر العربي.

- تركي رابع. (1990). أصول التربية والتعليم، ط2، الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
- جامل عبد الرحمان 1421 هـ الكفايات التعليمية في القياس والتقويم ، ط2، عمان، الأردن: ، دار المناهج للنشر والتوزيع.
- الخليبي و خليل يوسف . (1996). تدريس العلوم في مراحل التعليم، ط. الإمارات العربية المتحدة: دار القلم.
- الزامل ريم. (2001). الفرق بين المعلومات والمعرفة، النجاح للنشر والتوزيع، القاهرة، مصر.
- حسن حسين و زيتون كمال عبد الحميد. (1992). البنائية منظور ابستمولوجي وتربوي ط، الإسكندرية، مصر.
- الصباغ عماد. (1995). علوم التربية، القاهرة، مصر: دار الطالب.
- الفالح سلطنة قاسم. (2003). فاعلية النموذج الواقعي في تنمية التحصيل، كلية التربية-جامعة عين شمس، المجلد (6)، القاهرة.
- كاظم الفتلاوي. (2003). كفايات التدريس المفهوم الأداء التدبير، ط3، عمان، الأردن: دار الشروق لنشر والتوزيع.
- كاظم محسن الفتلاوي. (2005). تعديل السلوك في التدريس ، عمان، الأردن: دار الشروق للنشر والتوزيع.
- كمال عبد الحميد زيتون. (4). التدريس نماجه و مهاراته، دار عالم الكتب، ط، الإسكندرية، مصر.
- محمد محمود الحلية. (2014). مهارات التدريس الصفي، ط، عمان، الأردن: دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة.

## تأثير برنامج تدريبي مقترح للتدريب الاكسونتريك على الاستطاعة الميكانيكية للقوة العضلية عند الأطراف السفلية لدى اللاعبات الكبريات لكرة اليد (النخبوية)

الحاج عيسى رفيق. معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية جامعة الاغواط. ملخص.

هدفت هذه الدراسة الى معرفة تأثير برنامج تدريبي يعتمد على نظام الاكسونتريك أثناء المرحلة التحضيرية على الاستطاعة الميكانيكية للأطراف السفلية لدى لاعبات النخبة لكرة اليد. امتدت هذه الدراسة لـ (08 أسابيع)، والاختبارات تم إجراؤها على مرحلتين قبلية وبعديّة. في كل مرحلة قامت اللاعبات بإجراء اختبارات القفز العمودي "CMJ" بدون استعمال الذراعين و اختبار القفز العمودي "SJ". قمنا أيضاً، بحساب الاستطاعة (PW) بواسطة معادلة (Johnson & Bahamon). ان اقتراح برنامج تدريبي يعتمد على نظام الاكسونتريك كان له أثر ايجابي على الاستطاعة الميكانيكية للمجموعات العضلية، كما يسمح بالمساهمة بشكل فعال في تحسين مؤشر الاستطاعة (الطاقة المرنة) للأطراف السفلية لدى لاعبات النخبة كرة اليد.

**الكلمات الدالة:** برنامج تدريبي، نظام الاكسونتريك، الاستطاعة الميكانيكية، القوة العضلية، كرة اليد، رياضة النخبة.

### Abstract.

The aim of this study was to determine the effect of a training program based on an eccentric regime during the preparatory period of the mechanical power of lower limbs in elite handball. This study took place over a period of (08 weeks), they were evaluated in two preliminary and final situations. At each period, the subject performed the following tests: vertical jump test "CMJ" without arms, and vertical jump test "SJ". Also, we calculated the power (PW) by the formula of (Johnson and Bahamon). To conclude, we believe that we have achieved our objectives and confirm the starting hypothesis: the methodical selection of a training program based on the eccentric regime, will have a positive influence on the mechanical strength of the muscle groups, and thus contribute effectively to improving power index (elastic energy) of the lower limbs in elite handball.

**Key-words:** Eccentric regime, training Program, Mechanical Power, the muscular strength, handball, elite sport.

### 1. مقدمة.

لقد تعددت طرائق التخطيط و التدريب الرياضي الذي يهدف الى تطوير مستوى الأداء البدني والمهاري وصولا الى تحقيق مراكز متقدمة في الأنشطة المختلفة ويسعى المدربون الى اختيار أفضل أنواع طرق التدريب وأنسبها واستخدام أحدث الوسائل التي تتناسب مع نوع النشاط التخصصي، وذلك بغرض الوصول الى تحقيق تأثير مباشر في ارتفاع مستوى الرياضي. ( مفتي إبراهيم، 1997، 66 )

ان التحرك السريع هو من بين أهم العوامل للوصول الى المستوى العالي، وذلك في عدة رياضات منها كرة اليد. لقد تميزت هذه اللعبة بمجموعة متنوعة و واسعة من الحركات التي يؤديها اللاعب أو اللاعبة مع أو بدون الكرة، كما تغيرت في السنوات الأخيرة شدة هذا النشاط الى أبعد مدى، بحيث يتطلب سرعة أكبر، ارتفاع أعلى، قذف أقوى... (Mangematin & Babault, 2008)، ان مختلف هذه الحركات تتطلب سرعة ابتدائية؛ وهي مقدرة تسارع الجسم من نقطة البداية، و هذا يعني تحقيق أعلى سرعة ممكنة في أقصر وقت. فالحد الأقصى للقفز و الانطلاق عند الجري السريع هو أحسن مثال لتوضيح هذا النوع من السلوك الحركي عند اللاعبين، و تكون في الغالب حركة من نوع انفجاري، وبالتالي يمكننا التكلم عن الاستطاعة الميكانيكية للحركة، والتي تنتج عن القوة من خلال السرعة.

( Samozino, Horvais & Hintzy, 2007 ).

ان تطور صفة القوة يزيد بشكل كبير عند سن الرشد، ويرجع ذلك الى بعض العوامل كالدفع الهرموني الخاص بكل جنس، فالقوة القصوى للمرأة تساوي حوالي 3/2 من قوة الرجل، مع أن هذا الاختلاف يتغير على حسب المجموعات العضلية الأكثر استعمالا. (Weineck, 1997).

Katz 1939 هو أول من أثبت أن الانحدار في العلاقة بين القوة و السرعة عند التمدد العضلي ليس مجرد اسقاط بسيط لهاتين الصفتين لمرحلة ما قبل التقلص، بل هو تحفيز عضلي لنظام اخر وهو الكونسونتريك. جاءت عدة أبحاث بعد ذلك لتدرس التحفيز عند نظام الاكسونتريك. فعلى الرغم من بعض الأحكام المسبقة في مجال التدريب النخبوي، يبقى هذا النظام كوسيلة أساسية لتطوير القوة القصوى، وتحسين في نفس الوقت دورة التمدد والارتقاء، إضافة الى ذلك فهو عامل أساسي في تطوير الاستطاعة العضلية دون التغيير في شكل العضلة. (Pousson, 2008).

وانطلاقاً من مختلف المعطيات حول هذا النظام التقلصي وخصائصه في تطوير الصفات البدنية الأساسية المؤثرة في الاستطاعة للحركة ، فقد حاول الباحث جاهداً إلى جمع أكبر عدد ممكن من المراجع النظرية للدراسات السابقة و المشابهة لبحثه لتسليط الضوء على هذه النوع من التدريب ومدى تأثيره على الاستطاعة الميكانيكية لحركة لاعبات كرة اليد.

إن رياضة كرة اليد مثلها مثل مختلف أنواع الرياضات خضعت لأسس ومبادئ علمية منذ فترة من الزمن ، فقد بذلت كثير من الدول المتقدمة في اللعبة جهوداً مستمرة لتطويرها اعتماداً على تطوير مختلف التقنيات والصفات البدنية الخاصة، وذلك على أسس علمية واضحة و هذا ما أكده " Weineck " بأن القدرة على الانتصارات و تحقيق النتائج يتوقف على الحصول على أعلى مستوى ممكن من القدرات البدنية و المهارية و الخطئية و النفسية لذلك وجب أن يكون هناك تخطيط منهجي مُنظم للبرامج التدريبية على أسس علمية في مجال التدريب الرياضي الحديث. ( Weineck , 1983 ). فيما أن من أبرز عناصر اللياقة البدنية المركبة نجد الاستطاعة الميكانيكية ، القوة الانفجارية، والتي يجب أن تتوفر عند لاعبة كرة اليد الحديثة بصفة خاصة أو الفرد الرياضي بصفة عامة.

وبما أن هناك العديد من الاختلافات بين الجنسين والتي تآثر على الاداء الرياضي ، ومن أهمها هي الاختلافات الفزيولوجية والتي تلمس وبشكل أساسي الجانب التشريحي، وذلك تحت تأثير بعض الهرمونات الخاصة بكل جنس . حيث يستطيع الرجل تطوير القوة القصوى واستطاعة أكبر من المرأة. بالإضافة الى ذلك تستخدم المرأة قدراً أقل من القوة المطلقة و ذلك عند القوة القصوى النسبية. ومنه فالفرقات بين الجنسين من ناحية القوة هي في الأساس اختلافات في الكتلة العضلية، فهي أقل عند المرأة، و التي تتوقف أيضاً على الجانب البيوميكانيكي في نقل القوة، لارتباطها بالخصائص التشريحية الخاصة بكل جنس. ولعل من بين أهم الصفات البدنية التي يجب أن تتوفر عند لاعبات كرة اليد هي صفتي القوة والسرعة الذان يعتبران من بين أهم المعايير المحققة للفرقات الفردية وكذا ركيزة التفوق المهاري. وسعياً منا لتطوير تلك الصفات ومعرفة مدى ارتباطها بالاستطاعة الميكانيكية العضلية، إقترحنا برنامج تدريبي مرتكز على طريقة التدريب الايكسونتريك، و الذي يعد من الأساليب الناجعة حسب (2008, Pousson) في دراسة مدى تأثير هذا النظام التقلصي على القوة العضلية و كذا السرعة في التنفيذ وذلك على حسب متغيرات الاداء الحركي لإرتباطه بأسلوب الإقباض العضلي السلبي (التطاولي).

وانطلاقاً مما سبق تم صياغة مشكلة البحث كالتالي:

ما مدى فاعلية برنامج مقترح للتدريب الاكسونتريك على الاستطاعة الميكانيكية للقوة العضلية عند الأطراف السفلية لدى لاعبات كرة اليد كبريات في المرحلة التحضيرية ؟  
يهدف هذا البحث التعرف على ما يلي :

- فاعلية عمل الاكسونتريك و تأثيره على القوة المكتسبة خلال فترة ما قبل المنافسة،
- فاعلية عمل الاكسونتريك و تأثيره على الاستطاعة المتوسطة خلال فترة ما قبل المنافسة،
- فاعلية عمل الاكسونتريك و تأثيره على مؤشر الاستطاعة .

## 2. الخلفية النظرية.

### 1.2. تحديد المفاهيم والمصطلحات.

- **البرنامج التدريبي:** يعرف بأنه هو " أحد عناصر الخطة وبدونه يكون التخطيط ناقصاً فالبرنامج هو الخطوات التنفيذية في صورة أنشطة تفصيلية من الواجب القيام بها لتحقيق الهدف". ( البيك، وعباس، عماد الدين، 2003، ص.102 ). و يعرفه الباحث إجرائياً "بأنه خطة مبرمجة تتضمن مجموعة من الحصص التدريبية والتي تتركز على ترمينات بطريقة التدريب الاكسونتريك بغرض تطوير بعض الصفات البدنية و الاستطاعة المتوسطة في كرة اليد " .

- **القوة العضلية:** حسب (Zatsiorsky, 1966) : "القوة هي القدرة على تحريك كتلة ما، جسم رياضي، جسم الخصم أوجسماً آخر". و بتعبير آخر التغلب على مقاومة أو معاكستها بفضل جهد عضلي. (Ferré, Leroux & Philippe, 2003).

- **نظام تقلص الاكسونتريك:** تكون النهايات العضلية متباعدة أثناء التقلص، حيث تتمدد العضلة، أين تقوم العضلة في الغالب بكبح حمولة معينة خارجية كانت أم داخلية. (Cometti, 2005).

- **تدريب الاكسونتريك:** يمكن استعمال الاكسونتريك عند التمارين التي تعزل دورة تمدد- تقلص، اكونتريك- كونسونتريك. ان الاسترجاع لعمل اكونتريك يكون طويل المدى، لذا لا يمكن استعمالها أثناء مرحلة المنافسة و لا كن أثناء المراحل التحضيرية (Cometti, 2005).

- **الاستطاعة العضلية:** هي تمكن النظام العصبي العضلي من التغلب على مقاومة مع أكبر سرعة ممكنة للتقلص العضلي.

- **الاستطاعة الميكانيكية:** هو حاصل عمل لزمان مساوي لنتائج القوة و السرعة. أو عند حركة خطية الاستطاعة لقوة ما، تساوي حاصل شدة هذه القوة من السرعة (Amarantini, 2005).

- **مؤشر الاستطاعة (الطاقة المرنة):** (Cometti). أو كما يسمى أيضا بالطاقة الميكانيكية المرنة، و هو نتيجة الفرق بين اختبار "CMJ" واختبار "SJ" وحدثه هي (سم). وهو أثر عضلي لعكس حركة القفز (سليبي)، عند التحضير للفعل الايجابي للارتقاء العمودي.

- **كرة اليد:** هي رياضة جماعية تتميز بإجراء حركات مختلفة مثل الجري السريع القفز التصويب... الخ، وتعتبر من الرياضات التي يدخل في نطاقها تعاقب فترات ذات شدة عالية، تمارس بسنة 6 لاعبين زائد حارس المرمى داخل ملعب محدد المقاييس، حيث يهاجم اللاعبون في منطقة الخصم بواسطة الكرة من أجل تسجيل الهدف كما يقوم المدافعون بصد تصعيد الكرة بنية محاولة استرجاع الكرة أو الدفاع عن المرمى حيث تمارس هذه اللعبة بالأيدي في إطار احترام القانون العام، يعتبر الفريق المسجل لأكثر عدد من الأهداف هو الراجح في المباراة، كما أن اللعبة تسير من طرف حكمين. (Thierry, 1988).

- **رياضة النخبة:** هو شكل ساحر و مميز من التفوق الانساني، فالمستوى العالي عند كل الرياضيات يتمتع بالاحترام و الشعبية الكبيرة. وذلك بالتوازي مع تعزيز الاتجاهات السائدة للعولمة، كما أن تأثير النجاحات الرياضية العالمية التي حققت على كل الأصعدة الدولية لايزال في الرقي و التطور. (Olympique suisse, 2010).

## 2.2. الدراسات السابقة و المشابهة.

- **بيار سموزينو Pierre Samozino 2010:** وهي عبارة عن مذكرة تخرج لنيل درجة الدكتوراه تخصص : "حركة الإنسان وذوي الاحتياجات الخاصة" بجامعة جان مونييه سانت- اتيين - فرنسا - تحمل عنوان : **القدرات الميكانيكية للأطراف السفلية والحركة الانفجارية بمفهومها المتكامل وتطبيقاتها على القفز العمودي** . هدفت هذه الدراسة الى اقتراح طريقة بسيطة و موثوق بها لتقييم القدرات الميكانيكية للأطراف السفلية، يمكن أن تستعمل وبسهولة على أرض الميدان وذلك لقياس القوة، السرعة، والاستطاعة وذلك عند بسط الأطراف السفلية .

- **دراسة أحمد فاضل فرحان 2014 ، عنوان الدراسة:** **تأثير التدريبات البليومترية على الوثب العمودي وزيادة القوة الانفجارية لعضلات الرجلين والجذع بين فريق كرة الطائرة الشباب في ماليزيا:** هدفت هذه الدراسة إلى: تطبيق برنامج مقترح للتدريبات البليومترية وتأثيرها على الارتقاء العمودي ومدى زيادتها للقوة الانفجارية للمنطقة السفلية والجذع عند لاعبي كرة الطائرة الشباب في ماليزيا. و توصل الباحث من نتائج اختبارات "SJ" و "CMJ" وكذا من تحصيل الاستطاعة المطلقة و الاستطاعة النسبية إلى أن التدريبات البليومترية لها نتائج ايجابية من حيث التأثير على المجموعات العضلية كطريقة للتطوير الاستطاعة العضلية واكتساب القوة المميزة بالسرعة والتي تتطلبها مهارة الوثب العمودي في كرة الطائرة.

- **بعض أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة والمشابهة للدراسة:** اختيار أدوات البحث وضبط المتغيرات قبل تطبيق البرنامج والمعالجة الإحصائية المناسبة؛ ويستخلص من الدراسات المشابهة تأثير القدرات الميكانيكية للأطراف السفلية على الارتقاء العمودي؛ كما نستخلص أيضا من الدراسات المشابهة فاعلية عمل أحد أنظمة التقلص العضلي (البليومتري) على الاستطاعة العضلية وكذا زيادة معتبرة في الارتقاء.

## 3. المنهجية.

- **المنهج المستخدم في البحث:** ان المنهج التجريبي يعني اثبات الحلول المؤقتة للمشكلة عن طريق التجربة (وجيه محجوب، 2002) ، ولأن هذه الدراسة تقتضي إتباع المنهج التجريبي، و طبيعة المنهج تتلاءم مع موضوع البحث. استخدم الباحث المنهج التجريبي باتباع القياس القبلي والبعدي لمجموعتين واحدة تجريبية وأخرى ضابطة.

- **مجتمع البحث:** هم لاعبات كيريات كرة اليد والمشاركات في بطولة القسم الوطني الأول.

- **عينة البحث و كيفية اختيارها:** تم اختيار العينة بالطريقة العمدية من لاعبات نادي كرة اليد لنجمة (EHBL) الأغواط، وكذا لاعبات نادي (HBCEB) الأبيار. تتألف أفراد العينة من 14 لاعبة لكل نادي. والجدول رقم (01) يوضح خصائص عينة الدراسة من حيث الطول (سم) وكتلة الجسم (كغ) والعمر (سنة). جدول رقم 01: خصائص عينة الدراسة للمجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة.

| المجموعة                                 | خصائص العينة | العينة | المتوسط | الإحراف المعياري | الإختبار T | درجة الحرية | مستوى الدلالة |
|--|--------------|--------|---------|------------------|------------|-------------|---------------|
| العينة التجريبية<br>نجمة الأغواط<br>EHBL | الطول<br>سم  | 14     | 170,85  | 4,14             | 154,10     | 13          | ,000          |
|  | الكتلة<br>كغ | 14     | 65,21   | 5,42             | 44,99      | 13          | ,000          |
|  | العمر<br>سنة | 14     | 26,57   | 5,03             | 19,75      | 13          | ,000          |
| العينة الضابطة<br>الأبيار<br>HBCEB       | الطول<br>سم  | 14     | 171,78  | 5,07             | 126,74     | 13          | ,000          |
|  | الكتلة<br>كغ | 14     | 63,85   | 7,00             | 34,11      | 13          | ,000          |
|  | العمر<br>سنة | 14     | 26,35   | 4,03             | 24,46      | 13          | ,000          |

- **البرنامج التدريبي:** تم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح لمدة (08 أسابيع) بواقع (2 وحدات تدريبية) في الأسبوع. و هذه بعض الطرق المستعملة:

\* **البلاغرية: نوع التطبيق،** حمولة عالية جدا - حمولة خفيفة، التمارين: (squat1/2) النزول "الاكسونترك" + الرفع بدون حمولة + قفزات على الصندوق، 07 د الراحة بين السلاسل.  
\* **البلاغرية: نوع التطبيق:** من الحمولة الخفيفة الى- الحمولة العالية، نزول على ساق واحدة يمين ثم يسرى + (squat1/2) الصعود بكلى الساقين، 05 د، الراحة بين السلاسل.  
\* **80-120%: نوع التطبيق:** الربط بين 1-2 حمولة عالية جدا- حمولة تحت العالية، (squat1/2) بالنزول "الاكسونترك" + الرفع المباشر بـ "الكونونترك"، 07 د الراحة بين السلاسل.  
- **انحدار الحمولات: نوع التطبيق:** (squat1/2) بالنزول بـ "الاكسونترك" والرفع بدون حمولة+ الرفع بـ "الكونونترك" + (squat1/2) بالنزول بـ "الاكسونترك" والرفع بدون حمولة+ الرفع بـ "الكونونترك" + (squat1/2) بالنزول بـ "الاكسونترك" والرفع بدون حمولة، 03-05 د الراحة بين السلاسل.

- **الاختبارات المستخدمة:**

\* اختبار القفز العمودي بوضعية ثني الركبتين بزاوية 90° "SJ" ؛  
\* اختبار القفز العمودي بالنزول الى وضعية ثني الركبتين بزاوية 90° ثم القفز العمودي مع تثبيت النزاعين على الخصر "CMJ".  
- **معادلات الاستطاعة:**

\* حسب (Johnson et Bahamon):

$$\text{الاستطاعة المتوسطة} = (43,8 \times \text{الارتفاع (سم)}) + (32,7 \times \text{الكتلة (كغ)}) - (16,8 \times \text{الطول (سم)}) + 431$$

\* حسب (Cométti): مؤشر الاستطاعة = SJ (سم) - CMJ (سم)

- **الأجهزة المستعملة للاختبارات:**

\* وسائل لقياس الطول والوزن؛

\* "OPTOJUMP"، المثبتة علميا (Lehance et al, 2005) وهو جهاز كشف بصري يقيس معدل الارتفاع بالسم، كما يقيس زمن ملامسة قدم الارتكاز بالأرض وزمن لارتفاع الثانية، مع دقة شديدة بمعدل 1000/1 ثانية خلال تنفيذ سلسلة من القفزات. وهو يتألف من قضيبين متوازيين (بأبعاد 3×4×100 سم)، مع أدوات تحكم واستقبال ويضم جهاز الإرسال. كما تم وضع الخلايا الضوئية كل 3سم. (Lehance, 2005). (Croisier & Bury, 2005).

- **الأساليب الإحصائية المستعملة:** بعد التطبيق على عينة الدراسة تم التوصل إلى مجموعة من البيانات ولاختبار صحة الفروض قمنا بمجموعة من المعالجات الإحصائية عن طريق البرنامج الإحصائي

(SPSS) وإخترنا العلاقات التالية: (المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، مجموع الدرجات الخام، معامل الارتباط الخطي البسيط بيرسون ومعامل الارتباط المتعدد، الانحدار الخطي البسيط والمتعدد).

#### 4. عرض و تحليل لنتائج صلاحية البرنامج التدريبي المقترح.

يتضح لنا من خلال نتائج الجدول رقم (2) والخاص بدلالة الفروق بين الإختبارات القبليّة والإختبارات البعديّة لأفراد العينة التجريبية للدراسة (نادي EHLB لكرة اليد أكابر سيدات) :

أنه قدرت قيمة المتوسط الحسابي للقياس القبلي لمتوسط الإستطاعة "CMJ" بـ(920,13) واط بانحراف معياري قدره (218,56) واط، أما قيمة المتوسط الحسابي للقياس البعدي لنفس المتغير كانت تساوي (1132,92) واط بانحراف معياري قدره (207,45) واط، كما أن قيمة الفرق بين المتوسط الحسابي للقياسين المقدره بـ (212,79) واط تدل على وجود فروق معنوية عند درجة الحرية (26)، كما أن قيمة (T) المقدره بـ(2,64) عند القيمة الاحتمالية (0,01) وهي أقل من القيمة (0,05) تدل على وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لمتوسط الإستطاعة "CMJ".

وأنه قدرت قيمة المتوسط الحسابي للقياس القبلي لمؤشر الإستطاعة "CMJ-SJ" بـ(1,43) سم بانحراف معياري قدره (0,42) سم، أما قيمة المتوسط الحسابي للقياس البعدي لنفس المتغير كانت تساوي (2,46) سم بانحراف معياري قدره (0,42) سم، كما أن قيمة الفرق بين المتوسط الحسابي للقياسين المقدره بـ (1,03) سم تدل على وجود فروق معنوية عند درجة الحرية (26)، كما أن قيمة (T) المقدره بـ(6,47) عند القيمة الاحتمالية (0,00) وهي أقل من القيمة (0,05) تدل على وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لمؤشر الإستطاعة "CMJ-SJ".

أنه قدرت قيمة المتوسط الحسابي للاختبار القبلي للقفز العمودي "CMJ" بـ(28,01) سم بانحراف معياري قدره (3,46) سم، أما قيمة المتوسط الحسابي للاختبار البعدي لنفس المتغير كانت تساوي (33,09) سم بانحراف معياري قدره (3,36) سم، كما أن قيمة الفرق بين المتوسط الحسابي للاختبارين المقدره بـ (5,07) سم تدل على وجود فروق معنوية عند درجة الحرية (26)، كما أن قيمة (T) المقدره بـ(3,93) عند القيمة الاحتمالية (0,00) وهي أقل من القيمة (0,05) تدل على وجود فروق دالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للقفز العمودي "CMJ".

أنه قدرت قيمة المتوسط الحسابي للاختبار القبلي للقفز العمودي "SJ" بـ(26,59) سم بانحراف معياري قدره (3,56) سم، أما قيمة المتوسط الحسابي للاختبار البعدي لنفس المتغير كانت تساوي (30,63) سم بانحراف معياري قدره (3,49) سم، كما أن قيمة الفرق بين المتوسط الحسابي للاختبارين المقدره بـ (4,04) سم تدل على وجود فروق معنوية عند درجة الحرية (26)، كما أن قيمة (T) المقدره بـ(3,03) عند القيمة الاحتمالية (0,00) وهي أقل من القيمة (0,05) تدل على وجود فروق دالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للقفز العمودي "SJ".

جدول رقم 02: دلالة الفروق لجميع المتغيرات المدروسة للإختبارات القبليّة والبعديّة لنادي (EHLB) نجمة الأوغاوط.

| المتغيرات                                  | الإختبار | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | الفرق بين المتوسطات | أفراد العينة | قيمة T | درجة انحرية | مستوى الدلالة |
|--|----------|-----------------|-------------------|---------------------|--------------|--------|-------------|---------------|
| متوسط الإستطاعة العضلية لسابقين CMJ (واط)  | قبلي     | 920,13          | 218,56            | 212,79              | 14           | 2,64   | 26          | 0,01          |
|  | بعدي     | 1132,9          | 207,45            | 212,79              | 14           |        |             |               |
| مؤشر الإستطاعة العضلية لسابقين CMJ-SJ (سم) | قبلي     | 1,43            | ,420              | 1,03                | 14           | 6,47   | 26          | 0,00          |
|  | بعدي     | 2,46            | ,420              | 1,03                | 14           |        |             |               |
| اختبار القفز العمودي CMJ (سم)              | قبلي     | 28,01           | 3,46              | 5,07                | 14           | 3,93   | 26          | 0,00          |
|  | بعدي     | 33,09           | 3,36              | 5,07                | 14           |        |             |               |
| اختبار القفز العمودي من الثبات SJ (سم)     | قبلي     | 26,59           | 3,56              | 4,04                | 14           | 3,03   | 26          | 0,01          |
|  | بعدي     | 30,63           | 3,49              | 4,04                | 14           |        |             |               |



يتضح لنا من خلال نتائج الجدول رقم (3) والخاص بدلالة الفروق بين الإختبارات القبليّة والإختبارات البعديّة لأفراد العينة الشاهدة الدراسة (نادي HBCEB لكرة اليد أكبر سيدات):

أنه قدرت قيمة المتوسط الحسابي للقياس القبلي لمتوسط الإستطاعة "CMJ" بـ(878,30) واط بانحراف معياري قدره (201,56) واط ، أما قيمة المتوسط الحسابي للقياس البعدي لنفس المتغير كانت تساوي (934,82) واط بانحراف معياري قدره (215,46) واط ، كما أن قيمة الفرق بين المتوسط الحسابي للقياسين المقدره بـ (56,52) واط تدل على أنه لا توجد فروق معنوية عند درجة الحرية (26)، كما أن قيمة (T) المقدره بـ(0,72) عند القيمة الاحتمالية (0,48) وهي أكبر من القيمة (0,05) تدل على أنه لا توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لمتوسط الإستطاعة "CMJ".

وأنه قدرت قيمة المتوسط الحسابي للقياس القبلي لمؤشر الإستطاعة "CMJ-SJ" بـ(1,43) سم بانحراف معياري قدره (0,61) سم ، أما قيمة المتوسط الحسابي للقياس البعدي لنفس المتغير كانت تساوي (1,56) سم بانحراف معياري قدره (0,69) سم ، كما أن قيمة الفرق بين المتوسط الحسابي للقياسين المقدره بـ (0,14) سم تدل على أنه لا توجد فروق معنوية عند درجة الحرية (26)، كما أن قيمة (T) المقدره بـ(0,55) عند القيمة الاحتمالية (0,59) وهي أكبر من القيمة (0,05) تدل على أنه لا توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لمؤشر الإستطاعة "CMJ-SJ".

أنه قدرت قيمة المتوسط الحسابي للاختبار القبلي للقفز العمودي "CMJ" بـ(28,43) سم بانحراف معياري قدره (3,49) سم ، أما قيمة المتوسط الحسابي للاختبار البعدي لنفس المتغير كانت تساوي (29,19) سم بانحراف معياري قدره (3,45) سم ، كما أن قيمة الفرق بين المتوسط الحسابي للاختبارين المقدره بـ (0,76) سم تدل على أنه لا توجد فروق معنوية عند درجة الحرية (26)، كما أن قيمة (T) المقدره بـ(0,58) عند القيمة الاحتمالية (0,57) وهي أكبر من القيمة (0,05) تدل على أنه لا توجد فروق دالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للقفز العمودي "CMJ".

أنه قدرت قيمة المتوسط الحسابي للاختبار القبلي للقفز العمودي "SJ" بـ(27,00) سم بانحراف معياري قدره (3,75) سم ، أما قيمة المتوسط الحسابي للاختبار البعدي لنفس المتغير كانت تساوي (27,62) سم بانحراف معياري قدره (3,83) سم ، كما أن قيمة الفرق بين المتوسط الحسابي للاختبارين المقدره بـ (0,62) سم تدل على أنه لا توجد فروق معنوية عند درجة الحرية (26)، كما أن قيمة (T) المقدره بـ(0,43) عند القيمة الاحتمالية (0,67) وهي أكبر من القيمة (0,05) تدل على أنه لا توجد فروق دالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للقفز العمودي "SJ".

جدول رقم 03 : دلالة الفروق لجميع المتغيرات المدروسة للإختبارات القبليّة والبعديّة لنادي (HBCEB) الأبيار.

| المتغيرات                                 | نوع الإختبار | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | الفرق بين المتوسطات | أفراد العينة | قيمة T | درجة الحرية | مستوى الدلالة |
|---|--------------|-----------------|-------------------|---------------------|--------------|--------|-------------|---------------|
| متوسط الإستطاعة العضلية للساقين CMJ (واط) | قبلي         | 878,30          | 201,56            | 56,52               | 14           | ,720   | 26          | 0,48          |
|   | بعدي         | 934,82          | 215,46            | 56,52               | 14           |        |             |               |
| مؤشر الإستطاعة العضلية لساقين CMJ-SJ (سم) | قبلي         | 1,43            | ,610              | ,140                | 14           | ,550   | 26          | 0,59          |
|   | بعدي         | 1,56            | ,690              | ,140                | 14           |        |             |               |
| إختبار القفز العمودي CMJ (سم)             | قبلي         | 28,43           | 3,49              | ,760                | 14           | ,580   | 26          | 0,57          |
|   | بعدي         | 29,19           | 3,45              | ,760                | 14           |        |             |               |
| إختبار القفز العمودي من الثبات SJ (سم)    | قبلي         | 27,00           | 3,75              | ,620                | 14           | ,430   | 26          | 0,67          |
|   | بعدي         | 27,62           | 3,83              | ,620                | 14           |        |             |               |

يتضح لنا من خلال نتائج الجدول رقم (4) والخاص بدلالة الفروق بين الإختبارات البعديّة لأفراد عينة الدراسة التجريبية و أفراد عينة الدراسة الشاهدة (نادي (EHBL) نجمة الأغواط لكرة اليد أكبر سيدات، ونادي (HBCEB) الأبيار لكرة اليد أكبر سيدات):

أنه قدرت قيمة المتوسط الحسابي لنادي EHLB **لمتوسط الإستطاعة "CMJ"** بـ(1132,92) واط بانحراف معياري قدره (207,45) واط ، أما قيمة المتوسط الحسابي لنادي HBCEB لنفس المتغير كانت تساوي (934,82) واط بانحراف معياري قدره (215,46) واط ، كما أن قيمة الفرق بين المتوسط الحسابي للقياسين المقدره بـ (198,10) واط تدل على وجود فروق معنوية عند درجة الحرية (26)، كما أن قيمة (T) المقدره بـ(2,48) عند القيمة الاحتمالية (0,02) وهي أقل من القيمة (0,05) تدل على وجود فروق دالة إحصائيا بين العينتين **لمتوسط الإستطاعة "CMJ"**.

وأنه قدرت قيمة المتوسط الحسابي لنادي EHLB **لمؤشر الإستطاعة "CMJ-SJ"** بـ(2,46) سم بانحراف معياري قدره (0,42) سم ، أما قيمة المتوسط الحسابي لنادي HBCEB لنفس المتغير كانت تساوي (1,56) سم بانحراف معياري قدره (0,69) سم ، كما أن قيمة الفرق بين المتوسط الحسابي للقياسين المقدره بـ (0,89) سم تدل على وجود فروق معنوية عند درجة الحرية (26)، كما أن قيمة (T) المقدره بـ(4,12) عند القيمة الاحتمالية (0,00) وهي أقل من القيمة (0,05) تدل على وجود فروق دالة إحصائيا بين العينتين **لمؤشر الإستطاعة "CMJ-SJ"**.

أنه قدرت قيمة المتوسط الحسابي لنادي EHLB **للفقز العمودي "CMJ"** بـ(33,09) سم بانحراف معياري قدره (3,36) سم ، أما قيمة المتوسط الحسابي لنادي HBCEB لنفس المتغير كانت تساوي (29,19) سم بانحراف معياري قدره (3,45) سم ، كما أن قيمة الفرق بين المتوسط الحسابي للاختبارين المقدره بـ (3,90) سم تدل على وجود فروق معنوية عند درجة الحرية (26)، كما أن قيمة (T) المقدره بـ(3,03) عند القيمة الاحتمالية (0,01) وهي أقل من القيمة (0,05) تدل على وجود فروق دالة إحصائيا بين العينتين **للفقز العمودي "CMJ"**.

أنه قدرت قيمة المتوسط الحسابي لنادي EHLB **للفقز العمودي "SJ"** بـ(30,63) سم بانحراف معياري قدره (3,49) سم ، أما قيمة المتوسط الحسابي لنادي HBCEB لنفس المتغير كانت تساوي (27,62) سم بانحراف معياري قدره (3,83) سم ، كما أن قيمة الفرق بين المتوسط الحسابي للاختبارين المقدره بـ (3,01) سم تدل على وجود فروق معنوية عند درجة الحرية (26)، كما أن قيمة (T) المقدره بـ(2,17) عند القيمة الاحتمالية (0,04) وهي أقل من القيمة (0,05) تدل على وجود فروق دالة إحصائيا بين العينتين **للفقز العمودي "SJ"**.

جدول رقم 04 : دلالة الفروق لجميع المتغيرات المدروسة للاختبارات البعدية لنادي (EHLB) نجمة الأوغاط ونادي (HBCEB) الأبيار.

| مستوى الدلالة | درجة الحرية | قيمة T | أفراد العينة | الفرق بين المتوسطات | الإحراف المعياري | المتوسط الحسابي | العينة | متغيرات الاختبارات البعدية                          |
|---------------|-------------|--------|--------------|---------------------|------------------|-----------------|--------|---|
| 0,02          | 26          | 2,48   | 14           | 198,10              | 207,45           | 1132,92         | EHLB   | متوسط الإستطاعة<br>العضلية للرجلين<br>CMJ<br>(واط)  |
|               |             |        | 14           | 198,10              | 215,46           | 934,82          | HBCEB  |   |
| 0,00          | 26          | 4,12   | 14           | 0,89                | 0,42             | 2,46            | EHLB   | مؤشر الإستطاعة<br>العضلية للرجلين<br>CMJ-SJ<br>(سم) |
|               |             |        | 14           | 0,89                | 0,69             | 1,56            | HBCEB  |   |
| 0,01          | 26          | 3,03   | 14           | 3,90                | 3,36             | 33,09           | EHLB   | اختبار القفز العمودي<br>CMJ<br>(سم)                 |
|               |             |        | 14           | 3,90                | 3,45             | 29,19           | HBCEB  |   |
| 0,04          | 26          | 2,17   | 14           | 3,01                | 3,49             | 30,63           | EHLB   | اختبار القفز العمودي من<br>الثبات<br>SJ<br>(سم)     |
|               |             |        | 14           | 3,01                | 3,83             | 27,62           | HBCEB  |   |

## 5. مناقشة و خلاصة.

تناونا في هذا الجانب عرض وتحليل نتائج هذه الدراسة التي توصلنا اليها عن طريق تطبيق برنامج تدريبي للاكسونترليك، محاولين بذلك الوصول الى معرفة تأثيره على الإستطاعة المتوسطة عند نتائج اختبار (CMJ) حسب (Amarantini, 2013)، والقوة الانفجارية عند نتائج اختبار (SJ) على حسب (Pousson, 2008)، لدى لاعبات كرة اليد (أفراد عينة الدراسة التجريبية). و بعد تطبيق الاختبارات وتفرغ النتائج وتطبيق معادلة (Johnson & Bahamon)، والقيام بالمعالجة الاحصائية التي تتماشى مع

متطلبات الدراسة (الفروق بين الاختبارات القبلية والاختبارات البعدية للقفز العمودي (CMJ، و SJ ) ، الاستطاعة المتوسطة ، ومؤشر الاستطاعة الميكانيكية). هذا التقسيم يتماشى مع تقسيم ( Samozino & al, 2007)، وتقسيم (Cazorla, 2003) الذي يعبر عن الاستطاعة العضلية للمنطقة السفلية باختبار الارتقاء العمودي زائد قياس معادلة الاستطاعة (PW). فالنتائج المتحصل عليها في الجدول (02)، والجدول (03)، والجدول (04)، تدل على تأثير برنامج الاكسونترك على القوة الانفجارية وهذا عند اختباري القفز العمودي للـCMJ، و SJ وهذا ما أكده (Pousson, 2008) والذي نكر أن الاكسونترك يؤثر على القوة الانفجارية عند الارتقاء العمودي وكذلك (Cometti, 2005)، وهذا ما يثبت صحة الفرضية الجزئية الأولى. كما نلمس فعالية هذا البرنامج على الاستطاعة المتوسطة، وهذا عند قياس (PW)، ويفسر هذا فعالية هذا البرنامج المطبق للاكسونترك على الاستطاعة المتوسطة، حسب (Amarantini, 2005) في دراسته حول نظام الاكسونترك وتأثيره على الاستطاعة و السرعة، وهذا ما يثبت صحة الفرضية الجزئية الثانية. كما تظهر النتائج الايجابية لهذا البرنامج على مؤشر الاستطاعة الميكانيكية بالزيادة المعتبرة للطاقة الميكانيكية المرنة الأطراف السفلية، عند قياس الفرق بين (SJ- CMJ)، وهذا ما يثبت صحة الفرضية الجزئية الثالثة عند نظام الاكسونترك لأفراد عينة الدراسة. وقد أكده (Amarantini, 2005)، الذي تكلم عن الزيادة في الطاقة المرنة لكل الأطراف المشاركة في الحركة وذلك بعد تطبيق برنامج الاكسونترك.

كما أظهر (Aboodarda, Abu Osman, Thompson & Mokhtar, 2013) أن حركة الارتداد الى الأسفل قبل القفز و الناتجة عن مرونة العضلات الباسطة، يمكن أن يعطي فعالية أكبر للارتقاء بتطبيق حمولة كبيرة على المكونات المرنة الموازية عند نظام الاكسونترك . (Alexander, 1991) ان الطاقة الميكانيكية المرنة تتحول الى استطاعة ميكانيكية، وهي تعتبر كمصدر ثاني للطاقة، والذي يدعى أيضا (الطاقة المجانية). أما (Samozino & al, 2007) الطاقة الميكانيكية المرنة تتحول الى قوة انفجارية، سرعة، واستطاعة ميكانيكية. وهذا مايساعد لاعبات كرة اليد على القفز عند اختبار الارتقاء العمودي.

ومن هنا نستخلص:

- وجود فاعلية في تدريب الاكسونترك على مستوى القفز العمودي (القوة الانفجارية) للقوة العضلية الخاصة بالمنطقة السفلية، عند لاعبات كرة اليد كبيريات في المرحلة التحضيرية.
- وجود فاعلية في تدريب الاكسونترك على مستوى الاستطاعة المتوسطة (PW) للقوة العضلية الخاصة بالمنطقة السفلية، عند لاعبات كرة اليد كبيريات في المرحلة التحضيرية.
- وجود فاعلية في تدريب الاكسونترك على مستوى مؤشر الاستطاعة (الطاقة المرنة) للقوة العضلية الخاصة بالمنطقة السفلية، عند لاعبات كرة اليد كبيريات في المرحلة التحضيرية.

#### المراجع والمصادر

- أحمد فاضل فرحان. (2014). كلية العلوم الصحية، مارا ، مارا ماليزيا، المجلة الدولية للبحوث الرياضية المتقدمة، المجلد 1 (01) 27-37.
- مهند حسين البشتاوي، احمد ابراهيم الخوجا. (2005). مبادئ التدريب الرياضي، عمان: دار وائل للنشر و التوزيع.
- مفتي ابراهيم حماد. (1994). المهارات الرياضية، أسس التعلم و التدريب المصو،القاهرة ، مصر: دار الفكر العربي.
- أحمد ابراهيم الخوجى و مهند حسين البشتاوي. ( 2000 ). مبادئ التدريب الرياضي، الطبعة الأولى، عمان: دار وائل للنشر و التوزيع.
- علي فهيم البيك و عماد الدين عباس أبو زيد. (2003). المدرب الرياضي، ط 1، مصر: الناشر للمعارف.
- Aboodarda, S-J., Abu Osman N-A., Thompson, M-W. & Mokhtar, A-H. (2013). Enhanced performance with elastic resistance during the eccentric phase of a countermovement jump, *Int J Sports Physiol Perform.* Mar, 8(2), 181-7.
- Alexander, RM. (1991). Energy saving mechanism in walking and running. *J.Exp Biol.*, 160, 55-69.
- Amarantini, D., Rao, G. & Berton, E. (2005). Effect of Load on agonist and antagonist muscle moments during dynamic squats. *Computer Methods in Biomechanics and Biomedical Engineering*, 8(Suppl. 1), 233-234.
- Amarantini, D., Barrué-Belou, S., Marque, P. & Duclay, J. (2013). Neural adaptations to submaximal isokinetic eccentric strength training. *European Journal of Applied Physiology*.

- Buchheit, M. (2010). Improving repeated sprint ability in young elite soccer players: repeated shuttle sprints vs. explosive strength training, *US National Library of Medicine National Institutes of Health*. [http://journals.lww.com/nsca-jscr/Abstract/2010/10000/Improving\\_Repeated\\_Sprint\\_](http://journals.lww.com/nsca-jscr/Abstract/2010/10000/Improving_Repeated_Sprint_).
- Cazorla, G., Georges., Petibois, C. & Déléris, G. (2003). The biological and metabolic adaptations to 12 months in elite rowers. *international Journal of Sport Medicine*, 24, 36-42.
- Cometti, G. (2005). L'entraînement de la vitesse, Paris : Chiron.
- Cometti, G. & Cometti, D. (2007). La pliométrie (nouvelle édition), Paris : Chiron.
- Cardinal, C. (1993). Planification de l'entraînement en volley ball». La fédération de volley ball du Québec, Montréal, 97-99.
- Ferré, F., Leroux, P. & Philippe, B. (2003). Réussir le BEES 1: 100sujets d'examen résolus, Paris : éditions amphora.
- Johnson, D-L. & Bahamonde, R-E. (1996). Power output estimate in university athletes. *J Strength Cond Res* 10, 161-166.
- Lehance, C., Croisier, J-L. & Bury, T. (2005). Optojump system efficiency in the assessment of lower limbs explosive strength. *Sci Sports*, 20, 131-135.
- Olympique suisse, Concept du sport d'élite suisse [www.swissolympic.ch](http://www.swissolympic.ch) 2010.
- Pousson, M. (2008). Entraînement excentrique et développement de la puissance maximale. In 1ère journée : La Force , Pourquoi, Comment ?, Centre D'Expertise de la Performance, Facultés des Sciences du Sport de Dijon. <http://expertise-performance.u-bourgogne.fr/english/pdf/book%20abstract.pdf>
- Samozino, P., Horvais, N. & Hintzy, F. (2007). Why does power output decrease at high pedaling rates during sprint cycling? *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 39, 680-687.
- Samozino, P. (2010). Capacités mécaniques des membres inférieurs et mouvements explosifs. Approches théoriques intégratives appliquées au saut vertical., Université Jean Monnet Saint-Etienne, Thèse de Doctorat. <https://tel.archives-ouvertes.fr>
- Thierry, N. (1988). Les Fondements pédagogique et Techniques du hand-ball, Paris : éditions amphora.
- Weineck, J. (1997). Manuel d'Entraînement». Paris: Vigot.

## الاتجاهات السلوكية لأساتذة التربية البدنية و الرياضية بالتعليم الثانوي نحو التدريس بالمقاربة بالكفاءات

بوجمية مصطفى. معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر3.

### ملخص.

من خلال هذه الدراسة اراد الباحث التعرف على نوع الاتجاهات السلوكية السائدة لدى أساتذة مادة التربية البدنية و الرياضية بالتعليم الثانوي نحو التدريس بالمقاربة بالكفاءات، هذه المقاربة التي أدخلت على الطور الثانوي منذ السنة الدراسية 2005/2006، و لما لهذه الاتجاهات من دور جد أساسي و فعال في إنجاح العملية التعليمية و بالتالي الوصول إلى تحقيق الاهداف المسطرة من طرف وزارة التربية الوطنية، حيث أظهرت النتائج إيجابية هذه الاتجاهات العملية و بصفة عامة لدى أغلبية هؤلاء الأساتذة. الكلمات الدالة: الاتجاه، التدريس، المقاربة بالكفاءات.

### Abstract.

Through this study the researcher wanted to identify the different dominant behavioral tendencies among physical education and sports teachers in secondary education "High School" relating to proactive approach teaching competencies, this approach was adopted in secondary education since school year 2005/2006, and the impact of these behavioral tendencies and role in the success of the educational process and its effectiveness, and thus the realization and achievements of the underlined objectives by the Ministry of National Education. The results have shown the positivity of these practical tendencies in general among the majority of the teachers.

**Key-words:** Behavioral tendencies, education, approach competencies.

### 1. مقدمة.

شهدت المنظومة التربوية بالجزائر في السنوات الأخيرة الماضية تغيرات جد هامة، حيث قامت بإدخال مقاربة جديدة للتدريس و هي المقاربة بالكفاءات، و التي هي بمثابة نوع من الاستحداث في الطرق و الأساليب المستعملة في التدريس بصفة عامة، و التي تم إدراجها على طور التعليم الثانوي منذ السنة الدراسية 2005-2006، و هذا التعبير يفرض على الأستاذ تجديد معلوماته و المتعلقة بالفعل التربوي قصد التمكن من التكيف مع هذه المقاربة الجديدة، و التي تجعل من المتعلم محورا أساسيا في العملية التعليمية التعلمية، فهو "يصبح طرفا فاعلا، نشطا، يتعلم كيف يتعلم، كيف يعمل، كيف يعيش مع الآخرين، كيف يكون، و ليس مجرد متلق مثلما كان عليه الشأن في البيداغوجيا التقليدية". (المركز الوطني للوثائق التربوية، 2005، 1)، و هو الأمر الذي جعل الأساتذة في نوع من حالة اللاتوازن، و التساؤل عن هذا المقاربة الجديدة للتدريس التي جاءت بها الوزارة الوصية و التي لا يجدون لها أي علاقة بالمقاربة التي سبقتها، و هذا ما أكده إبراهيم عباسي في مقاله الذي نشره في إطار إصلاح المنظومة التربوية و الذي بين فيه و بكل وضوح "أن الأمر لا يتعلق بالتعديلات السطحية التي غالبا ما طبعت المحاولات العديدة لتحسين الأداء البيداغوجي، بل هو تجديد جذري، أو بالأحرى هو إعادة هيكلة البرامج قصد تكييف محتويات التعليم مع الاحتياجات الجديدة، الفردية منها و الاجتماعية، و تحسين نجاعة المدرسة التي تتزايد المتطلبات الاجتماعية المنتظر منها تحقيقها" (المركز الوطني للوثائق التربوية، 2004، 2).

و مادة التربية البدنية و الرياضية هي أيضا معنية بهذا التجديد مثلها مثل المواد الأخرى، و بالتالي ليس على أساتذة هذه المادة إلا التحلي بالانضباط و الإسراع في تطبيق محتوى المناهج التي أصدرتها وزارة التربية الوطنية و ذلك أثناء قيامه بواجباته التربوية مع المتعلمين، و التحلي بما سماه المختص التربوي المغربي "العربي اسليمان" بكفاءة الالتزام و التي يقصد بها "أنه على المعلم أن يمارس عمله بإتقان و إخلاص و الالتزام بالمواظبة و مراعاة و احترام أخلاقيات المهنة التي يمارسها، و أن يتحلى بالرغبة الحقيقية في الاستفادة من التكوينات و بصفة مستمرة قصد تحسين أداءه، و مواكبة مختلف التغيرات التي قد تطرأ على المجال التربوي و ذلك خلال طوال مساره المهني (مجلة علوم التربية، أكتوبر، 2014، 88).

و من أجل ذلك عملت وزارة التربية و التعليم جاهدة على برمجة عدة أيام و دورات بيداغوجية لهؤلاء الأساتذة قصدا منها تكوينهم و اطلاعهم على هذا النموذج الجديد للتدريس و العمل به، و لكن الشيء

الملاحظ على أرضية الواقع هو عدم إقبال أغلبية الأساتذة على تطبيق هذا النموذج الجديد للتدريس، ويقوا في نوع من الحيرة، و أحسن البعض أنهم أمام مشكلة كبيرة و غامضة، رغم تجربتهم الطويلة في ميدان التعليم.

و عند قيامنا بالدراسة الأولى و التي تمحورت حول التعرف على نوع الاتجاهات اللفظية السائدة لدى أساتذة التربية البدنية و الرياضية بالتعليم الثانوي نحو التدريس بالمقاربة بالكفاءات، أظهرت النتائج إيجابية هذه الاتجاهات بصفة عامة لدى هؤلاء الأساتذة.

فانطلاقاً مما تم الوصول إليه من نتائج في هذه الدراسة الأولى أراد الباحث تأكيد أو نفي النتائج المتحصل عليها و ذلك من خلال التطرق إلى محاولة التعرف على الاتجاهات الفعلية لهؤلاء الأساتذة أثناء قيامهم بمهامهم التعليمية التعلمية، و لهذا الغرض قام الباحث بطرح التساؤل الآتي:

ما هو نوع الاتجاهات السلوكية لدى أساتذة التربية البدنية و الرياضية بالتعليم الثانوي نحو التدريس بالمقاربة بالكفاءات؟

و كان الهدف الأساسي من هذه الدراسة هو الكشف عن الاتجاهات العملية السائدة لدى أساتذة التربية البدنية و الرياضية بالتعليم الثانوي نحو التدريس بالمقاربة بالكفاءات لما لهذه الاتجاهات من أهمية في تحقيق الأهداف المسطرة، فكلما كانت اتجاهات هؤلاء الأساتذة سلبية نحو هذه المقاربة الجديدة كلما زاد الابتعاد عن تحقيق الأهداف التعليمية التعلمية من جهة، و زاد ارتباك العملية التربوية من جهة أخرى.

## 2. الخلفية النظرية.

### 1.1. نظريات الاتجاهات.

الاتجاه لغة فهو موقف أو ميل راسخ نسبياً سوأاً أكان رأياً أم اهتماماً أم غرضاً يرتبط بتأهب لاستجابة مناسبة (معجم علم النفس و التربية، 1984، 17)، أما اصطلاحاً: " فهو حالة استعداد عقلي عصبي، تنظمها الخبرة السابقة، هذه الحالة توجه استجابات الفرد نحو كل الموضوعات أو الأشياء أو المواقف التي ترتبط بها" (عزيزة محمد سالم، 1977، 31). و عرفه ألبرت "Allport": " على أنه حالة من التمييز العقلي و العصبي التي تنظمها الخبرة السابقة و التي توجه استجابات الفرد للمواقف أو المثيرات المختلفة " (محمد حسن علاوي، 1994، 219).

و هناك عدة نظريات التي حاولت إعطاء تفسيرات للاتجاهات أهمها:

- **النظرية السلوكية:** يرى كل من "كروتش و كروتشيلد" أنّ الاتجاه هو عبارة عن وسط دينامي يعمل على إكمال التفاعل بين العمليات النفسية الأساسية و السلوك الذي يؤديه الفرد، كما أنه يقوم بتنظيم الدوافع و الإدراك و العوامل النفسية الأخرى تنظيمياً متكاملًا بحيث ينتج عنها سلوك أو نزوع متكامل و بناءً على هذا فإنّ الاتجاه يعمل على تخفيض حدة التوتر النفس في المواقف التي يصاب فيها الفرد بحالة إحباط نتيجة الفشل، و يساعده على التكيف مع المواقف المختلفة التي توجد فيها عناصر الصراع و التحدي. (حسني عبد الباري عصر، 337)

- **النظرية البنائية الوظيفية:** بينت بعض الدراسات التي اتجاهاً الشعوب، على أن الاتجاه هو مظهر من مظاهر تكوين الشخصية، كما بينت العلاقة التي تربط هذه الاتجاهات بالقيم التي يكتسبها الفرد من خلال تفاعله مع الآخرين و البيئة التي يعيش فيها و ارتباطها بحاجاته النفسية.

- **النظرية الإدراكية:** بين "كانتريل" في الدراسة التي قام بها حول "عمق و شدة الاتجاهات" أنّ الإدراك سلوك هادف يرمي إلى تحقيق بعض أهداف الفرد، فهذا يمكنه أن يفهم البيئة التي يعيش فيها و مقوماتها حتى يتمكن من التكيف و التفاعل معها بطريقة سوية و سليمة، و خلال هذا التفهم و التكيف و التفاعل تتكوّن اتجاهات الفرد التي تنمو و تتطور متأثرة بإدراكه للمواضيع و الأحداث، مؤثرة في إدراك الآخرين لهذا الفرد كعناصر من عناصر البيئة.

### 2.2. المقاربة بالكفاءات.

- **المقاربة:** لغويًا يقابلها المصطلح اللاتيني Approche، و معناه الاقتراب من الحقيقة المطلقة و ليس الوصول إليها، لأن المطلق أو النهائي يكون غير محدد في المكان و الزمان. اصطلاحاً، المقاربة عبارة عن خطة عمل أو إستراتيجية لتحقيق هدف معين.

- **الكفاءة:** لغة فهي مهارة، براعة و مقدرة مهنية، أهلية للقيام بعمل في مجال من المجالات. (كميل اسكندر و آخرون، 2001، 1237-1238). اصطلاحاً، تعريف كزافي روجرس Xavier Reogiers: "الكفاءة هي مجموعة قدرات مدمجة تمكن المتعلم و بصفة تلقائية من مواجهة وضعية ما و التعامل معها بطريقة ملائمة." (Xavier, 2004, 44).

كما عرفها لويس دينو Louis d'Hainault: "فهي تعبر عن مجموعة من التصرفات الاجتماعية الوجدانية و من المهارات النفسية الحس حركية التي تسمح بممارسة لائفة لدور ما أو وظيفة ما أو نشاط ما". (المركز الوطني للوثائق التربوية، 2000، 317). لا شك أن طبيعة الأنشطة التي تمارس في التكوين المهني (أعمال تطبيقية يدوية) كان لها علاقة وثيقة بمفهوم الكفاءة، مما أدى إلى تطور مفهومها فانتقل إلى الأوساط التربوية، في قطاع التعليم كون وظيفة المدرسة أصبحت على ضوء التحولات الجديدة التي أحدثها الانفجار العلمي وتدفق المعارف وتطور الآلات التكنولوجية و تزايد الحاجات الاجتماعية و الاقتصادية للإنسان المعاصر، أصبحت أكثر من أي وقت مضى مدعوة إلى توفير الأدوات الفكرية و التقنية التي تساعد الإنسان على إشباع هذه الحاجات و الرغبات بقدر ما يساعده على الاندماج في الحياة العملية من غير عائق يعترض سبيله" (خير الدين هني، 63). و بما أن الاتجاهات الجديدة لميدان التربية أصبحت تعتمد على معادلة الربح بطرفيها " المدة و الجهد" و ذلك بشكل عقلاني و فعال، قصد امتلاك القدرة على الاندماج في عالم الشغل، فهذا يمكننا القول أن المقاربة بالكفاءات هي أحسن تقنية بيداغوجية كونها تجعل من النظام التعليمي و بمختلف مكوناته يركز في أهدافه على جعل التعليم ذو اثر فعال، و جعل من المعرفة النظرية رافدا من روافد الكفاءة المنتظرة، "وبهذا تصبح الكفاءة هي الهدف النهائي للتعلم و ليست المعرفة. فهذا التصور الجديد لمفهوم الكفاءة في التعليم العام يجعلها نموذجا مثاليا لتقديم حلول ناجعة لمشاكل التربية و التعليم و تحقيق الحاجيات الاجتماعية المتزايدة و كذا تطلعات العصر و حاجاته" (خير الدين هني، 64).

### 3.2. الدراسات السابقة.

لقد تعددت الدراسات التي تطرقت للاتجاهات و ذلك نحو مختلف المواضيع، خاصة في المجال التربوي، إلا أن الباحث "و في حدود الاطلاع" لم يتمكن الحصول و لو على دراسة واحدة عن اتجاهات الأساتذة نحو التدريس بالمقاربة بالكفاءات، و الذي قد يرجعه الباحث الى حداثة الموضوع، و لدى اقتصر الباحث على بعض الدراسات المماثلة.

- **دراسة طيباب محمد (2013):** إن الهدف الأساسي من هذه الدراسة هو الوصول إلى التعرف على اتجاهات أستاذ التربية البدنية و الرياضية نحو مهنة التدريس في ولاية الشلف، و علاقة بعض المتغيرات بالجنس، المؤهل العلمي و الخبرة في التدريس بهذه الاتجاهات.

و قد استعمل الطالب الباحث مقياس الاتجاهات الذي صممه الباحث مهدي أحمد الطاهر و ذلك في دراسة مقدمة إلى قسم علم النفس في كلية التربية بجامعة الملك سعود كمتطلب تكميلي لنيل درجة ماجستير في علم النفس التربوي، و كان عنوانها "الاتجاه نحو مهنة التدريس و علاقته ببعض المتغيرات الأكاديمية لدى كليات التربية، و ذلك سنة 1991، و هذا المقياس الذي كان مكونا في صورته الأصلية من 41 عبارة، فأدخل عليه الطالب الباحث طيباب محمد بعض التعديلات و التغييرات قصد تكيفه مع المجتمع الجزائري فأصبح مكونا من 40 عبارة، تم أعاد النظر في خصائصه السيكمترية "بعد التعديلات"، و في الأخير قام بتوزيعه على عينة دراسته و المكونة من 40 أستاذ و أستاذة.

و بعد تحليل البيانات باستخدام الطرق الإحصائية المناسبة توصل الباحث إلى النتائج التالية: بينت النتائج أن اتجاهات أساتذة التربية البدنية و الرياضية نحو مهنة التدريس جد ايجابية، عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية في اتجاهات أساتذة التربية البدنية و الرياضية نحو مهنة التدريس تعزي الجنس، عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في اتجاهات أساتذة التربية البدنية و الرياضية نحو مهنة التدريس تعزي المؤهل العلمي؛ عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في اتجاهات أساتذة التربية البدنية و الرياضية نحو مهنة التدريس تعزي متغير الخبرة.

- **دراسة عثمانى عبد القادر (2008):** و التي فيها حاول الطالب الباحث تقصي الاتجاهات السائدة لدى معلمي الطور الأول و الثاني نحو التربية البدنية و الرياضية، أخذا بعين الاعتبار متغيرات ثلاث و هي "الجنس، سنوات الخبرة و المؤهل العلمي" هذه المتغيرات التي تلعب دورا هاما (حسب رأي الطالب الباحث) في الوصول إلى الأهداف العامة المسطرة من طرف وزارة التربية و التعليم، و أهداف التربية البدنية و الرياضية بصفة أخص. و قد توصل إلى النتائج التالية: أن أغلبية معلمي المرحلة الابتدائية الطور الأول و الثاني يكتسبون اتجاهات ايجابية نحو التربية البدنية و الرياضية؛ أن متغير الجنس لا أثر له في اتجاهات معلمي المرحلة الابتدائية الطور الأول و الثاني نحو التربية البدنية و الرياضية، فاتجاهات كلا الجنسين ايجابية؛ كما أظهرت النتائج على وجود فروق في اتجاهات معلمي المرحلة الابتدائية الطور الأول و الثاني نحو التربية البدنية و الرياضية فيما يخص متغير الخبرة؛ وجود فروق في اتجاهات معلمي المرحلة الابتدائية الطور الأول و الثاني نحو التربية البدنية و الرياضية فيما يخص متغير المؤهل العلمي (المستوى الجامعي و دون الجامعي).

- **دراسة بلعروسي عبد الرحيم (2001):** و التي فيها أراد الباحث أن يبين نوعية اتجاهات هؤلاء الأساتذة نحو التدريس بالأهداف، هل هي سلبية أم ايجابية و علاقة هذه الاتجاهات بالمتغيرات الثلاثة الآتية : "الجنس، التخصص و الخبرة"، و توصل الطالب الباحث إلى النتائج التالية: ايجابية اتجاهات أساتذة التعليم الثانوي نحو التدريس بالأهداف بصفة عامة؛ ليست هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الأساتذة الذكور و الإناث في اتجاهاتهم نحو التدريس بالأهداف، فقد كانت ايجابية عند كلا الجنسين؛ أظهرت النتائج الأثر الفعال لمتغير الخبرة في تكوين اتجاهات ايجابية لدى الأساتذة نحو التدريس بالأهداف، إن تفاعل متغير الخبرة مع متغير المؤهل ( التكوين الجامعي) لهؤلاء الأساتذة و طموحاتهم و رغباتهم في الأداء الجيد و الفعال.

- **دراسة فهد سعد بن سعيدان (2004):** و كان الهدف منها التعرف على نوع الاتجاه السائد لدى معلمي التربية البدنية نحو المهنة في مدينة الرياض، و كذا التعرف على أهم الفروق الموجودة بين هذه الاتجاهات وفقا لعدد من المتغيرات (كالمرحلة التعليمية، المؤهل العلمي، الخبرة في المهنة، الحالة الاجتماعية، الدورات التدريبية في مجال المهنة و السن). و قد تم استخدام المنهج الوصفي المسحي، و تمثل مجتمع بحثه في كافة المعلمين لمادة التربية البدنية بمدينة الرياض للأطوار الثلاث "الابتدائي، المتوسط و الثانوي"، و تم اختيار عينة قوامها 393 معلما بطريقة عشوائية. و بعد تطبيق الأداة المكونة من 50 عبارة موزعة على أربعة محاور، قام بتحليل النتائج المحصل عليها بالوسائل الإحصائية المناسبة، فتوصل إلى النتائج التالية: إن اتجاهات معلمي التربية البدنية نحو المهنة في مدينة الرياض تميزت بالاجابية بدرجة فوق من المتوسط؛ وجود فروق ذات دلالة معنوية في اتجاهات معلمي التربية البدنية نحو المهنة وفقا لمتغير الخبرة و المرحلة التعليمية و الحالة الاجتماعية و دورات التدريب في مجال المهنة؛ عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية في اتجاهات معلمي التربية البدنية نحو المهنة وفقا لمتغير السن و المؤهل العلمي.

### 3. المنهجية.

- **المنهج المتبع و عينة البحث:** اعتمد الباحث على المنهج الوصفي التحليلي، كونه الأكثر ملائمة لموضوع الدراسة. و تكون مجتمع الدراسة الحالية من أساتذة التربية البدنية والرياضية المعينين بمؤسسات التعليم الثانوي المتواجدة على مستوى ولاية الجزائر بمقاطعاتها الثلاث (الأكاديمية الشرقية، أكاديمية الجزائر وسط و الأكاديمية الغربية) التابعة لوزارة التربية الوطنية، حيث قدر عددهم خلال السنة الدراسية 2014/2013 بحوالي 435 أستاذ و أستاذة بما فيهم المتعاقدين موزعين على 134 ثانوية. أكبر تعداد للأساتذة سجل بالمقاطعة الشرقية حيث بلغ 171 أستاذ منهم 16 أستاذة، و تقارب في التعداد فيما يخص المقاطعة الغربية و مقاطعة الجزائر وسط، و هذه الأخيرة سجلت أكبر تعداد فيما يخص الجنس الأنثوي مقارنة مع المقاطعتين الشرقية و الغربية، و بالتالي تبين أن نسبة الأساتذة ذكور تفوق بكثير نسبة الأساتذة إناث في كل المقاطعات حيث بلغت نسبة الذكور بالمقاطعات الشرقية، الجزائر وسط و الغربية على التوالي 35.63، 20.45 و 25.9 بالمائة، بالمقابل بلغت نسبة الأساتذة إناث على نفس الترتيب 3.67، 9.65 و 4.59 بالمائة. أما فيما يخص العينة التي تمت عليها إجراء الدراسة الأساسية فقد كان قوامها 77 أستاذ و أستاذة. عينة البحث مكونة من 60 أستاذ ( ذكور)، ما يمثل نسبة 77.92٪ من أفراد العينة، و يقابلها 17 أستاذة ما يمثل نسبة 22.07 ٪، فنسبة الأساتذة ذكور تمثل أكثر بثلاثة أضعاف من نسبة الأساتذة إناث.

- **أداة الاتجاه السلوكي:** قام الباحث بتصميم بطاقة لتحليل محتوى الوثائق المستعملة من طرف أساتذة التربية البدنية والرياضية للقيام بمهامهم التربوية، و التي يعتبرها الباحث بمثابة المعيار الأساسي الذي يمكننا من تحديد نسبة فهم الأساتذة لهذه المقاربة الجديدة، و قدرتهم على تطبيقها على أرضية الواقع و ذلك أثناء القيام بمهامهم التدريسية مع المتعلمين. طبقا للملاحظات الموجهة من طرف السادة المحكمين "أساتذة و مفتشين"، قمنا بإدخال عدد من التعديلات لتحسين و تطوير البطاقة و ذلك من خلال إعادة صياغة عدد من المؤشرات و تبسيطها أكثر و حذف البعض منها و تعويضها بأخرى لتصبح البطاقة في صورتها النهائية، مكونة من صنف واحد، و محورين مختلفين الأول خاص بتحليل محتوى التخطيط بمختلف أنواعه، و المحور الثاني خاص بتحليل محتوى وحدة تعليمية لإحدى النشاطين (فردى أو جماعي). ليتم اعتماد الصورة النهائية لبطاقة تحليل المحتوى مكونة من 23 مؤشرا، موزعة على محورين أساسيين و هما: محور التخطيط (التخطيط السنوي، التخطيط التعليمي، التخطيط التعليمي)؛ محور إعداد الوحدة التعليمية (مرحلة التحضير، مرحلة التعلم، مرحلة التقييم). و بالتالي نلاحظ أن بطاقة تحليل المحتوى



تتكون من 23 مؤشر و التي تتميز بالبساطة ، الوضوح و الدقة و هو الرأي الذي أجمع عليه كل المحكمين لهذه البطاقة.

**- سلم التقدير الكمي لبطاقة تحليل المحتوى:** و يتمثل في جمع الدرجات الرقمية على سلم إجابة متدرج ثلاثي الأبعاد، و يقصد به في بحثنا هذا التقدير الرقمي لكل مؤشر لبطاقة تحليل المحتوى و الذي يتراوح ما بين (3، 2، 1)، حيث تمثل الدرجة (3) مستوى التخطيط أو التنظيم الجيد، و تمثل الدرجة (2) مستوى التخطيط أو التنظيم المقبول و تمثل الدرجة (1) مستوى التخطيط أو التنظيم الضعيف "إن لم يتم". بالنسبة لمحور التخطيط يمكننا القول أنه كلما إبتعدت الدرجة عن (26) و اقتربت من (39) فالتقييم كان جيدا، و كلما انخفضت الدرجة عن (26) و اقتربت من الدرجة (13) كان التقييم ضعيفا ، و كلما اقترب من الدرجة (26) بالزيادة أو النقصان كان التقييم مقبولا. بالنسبة لمحور الإعداد يمكننا القول أنه كلما زادت الدرجة عن (20) و اقتربت من (30) فالتقييم كان جيدا، و كلما انخفضت الدرجة عن (20) و اقتربت من الدرجة (10) كان التقييم ضعيفا ، و كلما اقترب من الدرجة (20) بالزيادة أو النقصان كان التقييم مقبولا. بالنسبة للبطاقة ككل يمكننا القول أنه كلما إبتعدت الدرجة عن (46) و اقتربت من (69) فالتقييم كان جيدا، و كلما انخفضت الدرجة عن (46) و اقتربت من الدرجة (23) كان التقييم ضعيفا ، و كلما اقترب من الدرجة (46) بالزيادة أو النقصان كان التقييم مقبولا.

#### 4. عرض و تحليل النتائج.

يوضح الجدول رقم 1، التكرارات و النسب المئوية التي تم الحصول عليها بعد إخضاع الوثائق التربوية لكافة أساتذة المكونين لأفراد العينة إلى عملية تحليل محتوى، فمن خلال هذه النتائج تبين لنا أن هؤلاء الأساتذة يتميزون باتجاهات سلوكية ايجابية بصفة عامة نحو التدريس بالكفاءات، فقد بلغ المتوسط الحسابي للعينة قيمة 50.12 درجة، و هي قيمة أكبر المتوسط النظري على البطاقة ككل و المقدر ب: 46 درجة، إلا أن هذه الايجابية لا تنطبق على كل المهارات المكونة للبطاقة، و لا بنفس الشدة لدى كل أفراد العينة.

فعند قيامنا بملاحظة مختلف نتائج محور التخطيط بصفة أدق، اتضح لنا أنه فيما يخص المهارة الأولى و هي مهارة التخطيط السنوي فقد كان التقييم ضعيفا عموما لدى الأساتذة و هذا ما عبرت عليه النسب المئوية العالية فيما يخص المؤشرات الثلاث (1. 2. 4) على التوالي 63.36%، 59.74% و 55.84% ، أما فيما يخص المؤشر رقم 3 و هو المؤشر الذي يبين التوزيع الزمني للأنشطة فكان التقييم لصالح الأغلبية من الأساتذة حيث بلغت نسبة التقييم الجيد 42.85% و 41.55% بالنسبة للتقييم المقبول، و قد بلغ المتوسط الحسابي للأساتذة فيما يخص هذه المهارة 7.37 درجة و هي قيمة أصغر من المتوسط النظري للمهارة و الذي قدر ب: 8 درجات.

أما فيما يخص النوع الثاني من التخطيط و هو التخطيط التعليمي، فتبين أن أغلبية الأساتذة إنجاز تخطيط تعليمي جيد خاصة فيما يخص المؤشرات الثلاث الأولى و هي (5. 6. 7) و الذين بلغت نسبهم على التوالي: 71.42%، 67.53% و 51.94% أما فيما يخص المؤشرين الآخرين فقد كان تقييمهما ما بين المقبول و الجيد و كانت نسبهما على التوالي 62.33% و 28.57% بالنسبة للمؤشر رقم 8 و 61.03% و 9.09% بالنسبة للمؤشر رقم 9، كما أن متوسط أفراد العينة و الذي قدر ب: 11.40 درجة كان أكبر من المتوسط النظري للمهارة و هو 10 درجات.

و يلاحظ فيما يخص التخطيط التعليمي و المكون من أربعة مؤشرات كلها كان تقييمها يتراوح ما بين الجيد و المقبول، خاصة المؤشرين (10 و 11) فتقريبا كل الأساتذة يحترمون إبراز الهدف التعليمي و مكانة و ترتيب الحصة في الوحدة التعليمية، و هذا ما بينته النسب المئوية للمؤشرين المذكورين حيث كانت على الترتيب 97.40% و 88.31%، كما أن المؤشر (12 و 13) و المتعلقين باحترام مختلف مراحل و فترات و كذا الجانب الشكلي للوحدة التعليمية فالتقييم كان ما بين الجيد و المقبول بالنسبة للمؤشر 12 و كانت النتائج على التوالي 50.64 و 32.46%، أما فيما يخص المؤشر 13 و المتعلق باحترام الجانب الشكلي للوحدة كانت النتائج على التوالي 28.57 و 57.14%، أما التقدير الكمي لمهارة التخطيط التعليمي فقد بلغ 10.29 درجة و هو أكبر من التقييم النظري الذي قدر ب: 8 درجات على بطاقة تحليل المحتوى.

و من خلال النتائج المحصل عليها فيما سبق، يمكننا القول أن مستوى الأساتذة فيما يخص محور التخطيط لمادة التربية البدنية و الرياضية و الذي يحتوي على ثلاثة مهارات أساسية ( التخطيط السنوي، التخطيط التعليمي و التخطيط التعليمي ) أنه مقبول بصفة عامة، فقد بلغ قيمة 29.06 درجة و هي قيمة أكبر من قيمة المتوسط النظري الذي قدر ب: 26 درجة.

أما فيما يخص محور الإعداد فقد تبين أن أساتذة التربية البدنية و الرياضية قادرين على إعداد أو إنجاز المرحلة الأولى من الوحدة التعليمية و هي المرحلة التحضيرية بصفة مقبولة و قريبة من الجيد و هذا ما بينته نتائج عملية تحليل المحتوى للوثائق التربوية لهؤلاء الأساتذة، حيث بلغت قيمة المتوسط الحسابي لمهارة إعداد المرحلة التحضيرية ب: 5.87 و هي قيمة أكبر من قيمة المتوسط النظري و الذي قدر ب: 4 درجات.

و نفس الشيء بالنسبة للمرحلة الثانية من الوحدة التعليمية و هي مرحلة التعلم، فقد تبين أن أساتذة التربية البدنية و الرياضية قادرين على إعداد أو إنجاز المرحلة التعليمية بصفة مقبولة و قريبة من الجيد و هذا ما بينته نتائج عملية تحليل المحتوى للوثائق التربوية لهؤلاء الأساتذة، حيث بلغت قيمة المتوسط الحسابي لمهارة إعداد المرحلة التعليمية ب: 11.18 و هي قيمة أكبر من قيمة المتوسط النظري و الذي قدر ب: 10 درجات.

أما فيما يخص الإعداد للمرحلة الثالثة من الوحدة التعليمية و هي مرحلة التقييم فقد تبين أن الأساتذة غير قادرين على إعداد أو إنجاز مرحلة التقييم بصفة مقبولة و صحيحة، فقد كانت نتائج عملية تحليل المحتوى للوثائق التربوية لهؤلاء الأساتذة ضعيفة، حيث بلغت قيمة المتوسط الحسابي لمهارة إعداد المرحلة التعليمية ب: 4.01 و هي قيمة أصغر من قيمة المتوسط النظري و الذي قدر ب: 6 درجات.

فمن خلال النتائج المحصل عليها يمكننا القول أن مستوى الأساتذة فيما يخص المحور الثاني و هو محور الإعداد لوحدة تعليمية لمادة التربية البدنية و الرياضية و الذي يحتوي على ثلاثة مراحل أساسية ( المرحلة التحضيرية، مرحلة التعلم و مرحلة التقييم ) أنه مقبول بصفة عامة، فقد بلغ قيمة 21.06 درجة و هي قيمة أكبر بقليل من قيمة المتوسط النظري الذي قدر ب: 20 درجة.

و من خلال النتائج الإيجابية المحصل عليها عموما و ذلك في كلا المحورين ( محور التخطيط و محور الإعداد لوحدة تعليمية )، و التي بلغت 50.12 درجة و هي أكبر من المتوسط النظري للطاقة ككل و المقدر ب: 46 درجة، نستنتج أن الاتجاهات السلوكية لدى أساتذة التربية البدنية و الرياضية بالتعليم الثانوي نحو التدريس بالمقاربة بالكفاءات ايجابية بصفة عامة.

جدول رقم 01: يبين المتوسطات الحسابية و النظرية لنتائج بطاقة تحليل محتوى الوثائق التربوية لعينة الأساتذة.

| المحاور            | المهارات الأساسية | المتوسط الحسابي للمهارة | المتوسط الحسابي النظري للمهارة |
|--------------------|-------------------|-------------------------|--------------------------------|
| أنواع التخطيط      | التخطيط السنوي    | 7.37                    | 8                              |
|                    | التخطيط التعلني   | 11.40                   | 10                             |
|                    | التخطيط التعليمي  | 10.29                   | 8                              |
| مجموع المحور       |                   | 29.06                   | 26                             |
| إعداد وحدة تعليمية | المرحلة التحضيرية | 5.87                    | 4                              |
|                    | المرحلة التعلنية  | 11.18                   | 10                             |
|                    | المرحلة التقييمية | 4.01                    | 6                              |
| مجموع المحور       |                   | 21.06                   | 20                             |
| المجموع الكلي      |                   | 50.12                   | 46                             |

## 5. مناقشة و خلاصة.

عند تحليل محتوى الوثائق التربوية المستخدمة من طرف أساتذة التربية البدنية و الرياضية، بينت النتائج المعبر عنها في الجدول رقم 1 أن متوسط الدرجات للاتجاهات السلوكية لكافة الأساتذة قدر ب: 50.12 درجة، و هي نتيجة أكبر من متوسط الدرجات على سلم التقدير الكمي لطاقة تحليل المحتوى ككل و الذي يقدر ب: 46 درجة، وبالتالي تبين الاتجاه السلوكي الايجابي بصفة عامة و ذلك لدى كافة أساتذة التربية البدنية و الرياضية بالتعليم الثانوي نحو التدريس بالمقاربة بالكفاءات، و يرى الطالب الباحث أن هذه الايجابية في الاتجاهات السلوكية ما هي إلا تأكيد للاتجاهات اللفظية التي تم التعبير عنها من قبل من طرف هؤلاء الأساتذة على مقياس الاتجاهات و التي تبين أنها ايجابية بصفة عامة.

و يمكننا تفسير هذه الايجابية أيضا بتوفر ما سماه المختص في المجال التربوي المغربي "العربي اسليمان" **بكفاءة الالتزام** لدى أغلبية أساتذة التربية البدنية و الرياضية بالتعليم الثانوي، و هي "الكفاءة التي توجب على كل معلم التحلي بالرغبة الحقيقية في الاستفادة من التكوينات و بصفة مستمرة قصد

تحسين أداءه التدريسي، وكذا مواكبة مختلف التغيرات التي قد تطرأ على المجال التربوي وذلك طوال مساره المهني (العربي اسليمان، 2015، 89).

لكن يمكننا القول أن هذه الإيجابية في الاتجاهات ليست بالقدر المطلوب والمرغوب فيه، فقد لاحظ الطالب الباحث عند قيامه بعملية تحليل المحتوى للوثائق التربوية عدد من النقص على مستوى مخلف المهارات الأساسية المكونة لمحوري الأداة، فقد كانت أهم النقص التي سجلت في محور التخطيط وبالضبط مهارة التخطيط السنوي الذي كانت فيه قيمة المتوسط الحسابي لكافة عينة البحث 7.37 درجة وتعتبر هذه النتيجة ضعيفة ويرجع سببها إلى عدم إبراز أغلبية الأساتذة للكفاءة الختامية ومختلف الكفاءات القاعدية التي تميز مستوى دراسي على آخر، فذكر هذه الكفاءات يعتبر ضروريا، كون كل سنة دراسية لها كفاءة ختامية واحدة وثلاثة كفاءات قاعدية خاصة بها، والمعلن عنها مسبقا في المنهاج الخاص بمادة التربية البدنية والرياضية، هذه الكفاءات القاعدية التي يقوم الأستاذ بتكليفها مع مختلف الأنشطة الرياضية المتاحة بالثانوية مكونا ما يسمى بالوحدات التعليمية، والتي هي بمثابة التخطيط الثاني والذي يلي مباشرة التخطيط السنوي، تدل عليه خمسة مؤشرات أهمها المؤشر رقم 19 والذي يدل على إبراز مختلف التقويمات التي تتميز بها مقارنة التدريس بالكفاءات وعددها ثلاثة موزعة بشكل منتظم على الوحدة التعليمية، وهي على التوالي "التقويم التشخيصي، التقويم التكويني والتقويم التحصيلي"، ولكل منها خصائصها وأهدافها، فالملاحظ أن التقويم الأول والأخير تم ذكرهما من طرف تقريبا كل الأساتذة "المكونين لأفراد العينة"، أما التقويم الثاني وهو التقويم التكويني أو ما يسمى أيضا بالتقويم البنائي فلم يتم ذكره إلا من طرف عددا قليل جدا من الأساتذة، أما فيما يخص المهارة الأساسية الثالثة والتي تمثلت في التخطيط للوحدة التعليمية والمكونة من أربعة مؤشرات فتقريبا كل الأساتذة التزموا بهذه المؤشرات وأحسنوا التعامل معها، إلا المؤشر الأخير لهذا التخطيط وهو المؤشر رقم 14 والمتعلق بمراعاة الجانب الشكلي للوحدة التعليمية، والذي لم يحترم بصفة مقبولة من طرف عدد من الأساتذة، والذين هم غير قادرين على التمييز بين "وضعيات التعلم وظروف الانجاز"، كما أن هناك من هؤلاء الأساتذة الذين لا يزالون يستخدمون الصيغة القديمة للمذكرة وهي التي كانت تستعمل في الأنموذج السابق للتدريس وهي مقارنة الأهداف.

أما المحور الثاني وهو محور إنجاز الوحدة التعليمية، فيمكننا القول أن تقريبا كل أفراد العينة قادرين على إنجاز وحدة تعليمية وفقا لمتطلبات أو شروط مقارنة التدريس بالكفاءات، وذلك بالنسبة للمرحلة الأولى والمرحلة الثانية المكونة لدرس التربية البدنية والرياضية، وهي مرحلة التحضير والتي تتم فيها عملية المناداة أو أخذ أسماء المتعلمين الغائبين عن الحصة، والمرحلة الثانية وهي مرحلة التعلم والتي تبين أن أغلبية الأساتذة قادرين على إنجاز هذه المرحلة بتقييم قريب من الجيد، إلا أن المرحلة الثالثة وهي مرحلة التقييم فيمكننا القول أن تقريبا كل الأساتذة غير قادرين على إنجاز هذه المرحلة بطريقة صحيحة، فكل الأساتذة يهملون الأهم وهو تقييم مكتسبات المتعلمين في الوحدة التعليمية المنجزة، ويكتفون بالقيام بعدد من حركات التمديد والاسترخاء ومناقشة الحصة، علما أن النصوص التنظيمية لعملية الإصلاح التربوي تعتبر "أن التقييم جزء من عملية التعليم والتعلم، فهو مدمج فيها ولازم لها وليس خارجا عنها، كما أنه كاشف للنقص ومساعد على تشخيص الاختلالات والتنبؤات التي يمكن أن تحصل خلال عملية التعلم، وتساعد على استدراكها بصفة عادية منتظمة" (وزارة التربية الوطنية، 2009، 75).

لقد تمحور الهدف الأساسي لهذه الدراسة في محاولة التعرف على الاتجاهات السلوكية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية بالتعليم الثانوي نحو التدريس بمقاربة الكفاءات، وقد استعمل الباحث بطاقة لتحليل محتوى الوثائق التربوية المستعملة من طرف أساتذة التربية البدنية والرياضية والتي مكنتنا في نهاية الدراسة من معرفة الاتجاهات السلوكية السائدة لدى هؤلاء الأساتذة نحو التدريس بالمقاربة بالكفاءات والتي كانت ايجابية بصفة عامة.

#### المراجع والمصادر

- عزيزة محمد سالم. (1977). لاتجاهات النفسية لطالبات المرحلة الثانوية نحو النشاط الرياضي، رسالة دكتوراه، جامعة حلوان، كلية التربية الرياضية للبنات، القاهرة.
- محمد حسن علاوي. (1994). علم النفس الرياضي، ط9، القاهرة: دار المعارف.
- كميل اسكندر وآخرون. (2001). المنجد في اللغة العربية المعاصرة، ط2، بيروت: دار المشرق.
- العربي اسليمان. (2015). المعين في التربية، ط8، طبعة مزيدة ومنقحة، المغرب: المطبعة والوراقة الوطنية.
- حسني عبد الباري عصر. (4). الاتجاهات الحديثة لتدريس اللغة العربية في المرحلتين الاعدادية والثانوية، الاسكندرية، مصر.

## مخبر علوم وممارسة الأنشطة البدنية الرياضية والإيقاعية SPAPSA

- عماد عبد الرحيم الزغول. (2013). نظريات التعلم، ط2، عمان: دار الشروق للنشر و التوزيع.
- طباب محمد. (2003). علاقة اتجاهات أستاذ التربية البدنية و الرياضية نحو مهنة التدريس بمستوى أدائهم التدريسي بمرحلة التعليم الثانوي، أطروحة دكتوراه علوم، نظرية و منهجية التربية البدنية و الرياضية، جامعة الجزائر.
- عثماني عبد القادر. (2008). اتجاهات معلمي المرحلة الابتدائية الطور الأول و الثاني نحو التربية البدنية و الرياضية، رسالة ماجستير، نظرية و منهجية التربية البدنية و الرياضية، جامعة الجزائر.
- بلعروسي عبد الرحيم. (2001). اتجاهات أساتذة التعليم الثانوي نحو التدريس بالأهداف، رسالة ماجستير، المدرسة العليا للأساتذة، جامعة الجزائر.
- فهد سعد بن سعيدان. (2004). اتجاهات معلمي التربية البدنية نحو المهنة في مدينة الرياض، رسالة ماجستير، قسم التربية و علوم الحركة، جامعة الملك سعود، 2004.
- المركز الوطني للوثائق التربوية. ( ديسمبر 2005 ). التدريس و التقييم بالكفاءات، سلسلة موعذك التربوي، العدد 19، حسين داي، الجزائر.
- المركز الوطني للوثائق التربوية. (2004). الكتاب السنوي 2003، الأيداع القانوني، حسين داي، الجزائر.
- مجلة علوم التربية. (أكتوبر 2014). دورية مغربية فصلية متخصصة، مطبعة النجاح الجديدة، الدار البيضاء.
- المركز الوطني للوثائق التربوية. (2000). بعض التعاريف، الكتاب السنوي.
- Xavier, R. (2004). Une pédagogie de l'intégration, Bruxelles : De Boeck université.

## ديناميكية الجهد وأثره في تحديد الأنظمة الطاقوية أثناء المنافسة لدى صنف الأشبال، الأواسط والأكابر ذكور في كرة السلة

صحراوي عمر .  
معهد التربية البدنية والرياضية ، جامعة الجزائر 3.

ملخص.  
من خلال هذه الدراسة حاول الباحث إبراز أهمية الأنظمة الطاقوية التي أصبحت لغة التدريب الرياضي الحديث وذلك بإجراء مقارنة بين الأصناف الثلاثة الممارسة لكرة السلة الأشبال، الأواسط، والأكابر والتعرف على النظام الطاقوي الأكثر اعتمادا أثناء المنافسة ليتم على إثرها تحديد برنامج تحضيري تدريبي وفق نظم إنتاج الطاقة ومناسبا للجهد المبذول والراحة المطلوبة في البطولة الوطنية لكرة السلة لهذه الأصناف الثلاثة.  
الكلمات الدالة: ديناميكية الجهد، الأنظمة الطاقوية، المنافسة الرياضية.

### Abstract.

Through this study the researcher aimed to show the importance of the energy systems that have become the language of communication in the sports' training nowadays, and that by conducting a comparative study of three Basketball trainee categories "Cadets, Junior, and Senior" and identifying the energy system the most applicable and endorsed during the competition which helps determining the preparatory training program needed based on the energy production systems that are most effective to the effort made during training and the recovery and rest needed during the Basketball National Competition for all the three categories of trainees.

**Key-words:** Energy systems, sport competition, training program.

### 1. مقدمة.

يعد علم التدريب وفسيولوجيا الرياضة من العلوم المهمة ، إذ لفت المجهود البدني اهتمام العلماء منذ القرون الماضية عندما قاموا بدراسة كيفية قيام الجسم بوظائفه عند أدائه المجهود البدني وملاحظة التغيرات التي تحدث فيه وتدوينها ودراستها وخاصة الآثار الايجابية المترتبة من مزاوله الرياضة اليومية، (كاظم جابر أمير، 1999) مما أدى إلى ظهور البحث العلمي في مجال فسيولوجيا التدريب الرياضي والذي قال فيه لامب« Lamb » : إن المعلومات التي يكتشفها العلم عن كيفية عمل أعضاء وأجهزة الجسم في حد ذاتها أثناء النشاط البدني هي معلومات لها قيمتها التطبيقية في تحسين استجابات الجسم الفسيولوجية ، يعني النجاح في تحقيق التكيف الفسيولوجي في مواجهة الأحمال التدريبية المختلفة(أبو العلا عبد الفتاح، 2003).

وعلى هذا الأساس فإن لاعب كرة السلة يقوم بحركات رياضية كثيرة كالجري بسرعة لمسافات قصيرة أو طويلة، الارتقاء، تغيير الاتجاه فجأة، تصويب الكرة نحو السلة من وضعيات مختلفة... الخ، هذا ما يؤدي إلى صرف طاقي واستغلال مختلف مصادر الطاقة الموجودة في جسمه، وهذا الاستهلاك للطاقة يكون من المصادر الطاقوية الثلاثة، غير أن درجة صرف أي منها يكون مرتبطا بالشدة والوقت وطبيعة مراحل اللعب.

كما يمكننا تطوير المستوى البدني للأعبين بتطبيق المعارف الفسيولوجية لاسيما الطاقوية منها ، وذلك بمعرفة المتطلبات الخاصة والمرتبطة بنظام كل رياضة ، حيث يعتبر التدريب الرياضي كعملية تنظيمية موجهة نحو تحسين المستوى وعليه أن يستجيب إلى متطلبات النشاط التنافسي الذي يلعب فيه النظام الطاقوي دورا مهما في رياضة كرة السلة.

وعلى حسب الباحثان فوكس « Fox » وماتيو « Mathews » (1984) هناك دوماً نظام يتدخل أكثر من الآخرين أثناء نشاط بدني رياضي مؤدى، وهذا دليل مهم بحيث يقوم بإرشادنا ومعرفة: كيف تظهر مختلف الأنظمة الطاقوية في المنافسات؛ أهمية كل واحدة مقابل الآخرين؛ الطريقة النموذجية للتدريب بغرض تطوير النظام الطاقوي السائد من غير إهمال الأنظمة الطاقوية الأخرى بالنظر إلى أهميتها في اختصاصنا الرياضي.

إن المنافسة الرياضية تجبر اللاعبين على بذل أقصى جهد ممكن مهما كان نوع الحركة المقدمة ، وأثناء أداء هذه الحركات (النشطة) في وضعيات مختلفة كالدفاع أو الهجوم تستغرق وقتا معينا في بذل

الجهد وحتى بعد إنهائه (راحة) فإنهما (أي الجهد والراحة) يثيران العمليات الميتابوليزمية المختلفة وذلك بحسب وقت الأداء و وقت هذه الراحة.

فلاعب كرة السلة ككل اللاعبين يتميز بازواجية الرؤيا في اللعب من الدفاع إلى الهجوم ومن الهجوم إلى الدفاع ، ويتضح ذلك بالتقلبات المستمرة وبسرعات مختلفة قصيرة متوسطة وطويلة ، وهذا التنقل يواجهه دوما التغيرات المفاجأة للاتجاه ، حيث يؤدي بشكل جانبي نحو الأمام نحو الخلف كما يتبع بالتوقف أو الزيادة في السرعة ، فمن الناحية التقنية والتكتيكية تختص المنافسة وتتميز بالارتقاء التصويب من وضعية مختلفة (ثبات ، ارتقاء) عن قرب أم عن بعد، أو بعد المحاورة بالكرة ، وهذا كله يؤدي بطريقة منتظمة وملائمة باختيار الوقت المناسب نوع الحركة وكذا مكان أدائها .

فكل هذا المجهود يولد وباستمرار صرف طاقي لا بأس به وهذا ما يلزم الرياضي إلى ضرورة الحفاظ على توازنه ومستواه في أدائه لمختلف الحركات ومعرفة كيفية تقسيم هذا الصرف الطاقي خلال طول المنافسة .

و تؤكد نظريات التدريب الحديثة على ضرورة أن تكون حلقات التدريب من نفس طبيعة الأنشطة الرياضية، كما يشير راشال Rasha (1985) إلى أن تكرار التدريبات والمهام لحلقات التدريب يجب أن يكون مشابها بقدر المستطاع لمعايير أداء اللعبة الرياضية من الناحية الفسيولوجية والنفسية والميكانيكية- (نبيلة أحمد عبد الرحمن، سلوى عز الدين فكري، 2004، 69).

على هذا الأساس يمكننا أن نتساءل على كيفية التحضير البدني الفسيولوجي أثناء التدريب بتجنب مظاهر التعب وإيجاد طرق كفيلة للتوافق والتلاؤم بين الجهد المبذول والراحة أو الاستشفاء المطلوب وخوض المنافسة ببذل كل جهد للوصول إلى أحسن المستويات، وذلك بمعرفة كيفية تقسيم المخزون الطاقي على مختلف مراحل اللعب، وما هو المصدر الطاقي الأكثر اعتمادا في هذه المنافسة وهل هناك فرق في ديناميكية الجهد في تحديد الأنظمة الطاوية بين منافسة ومناصفة أخرى؟

ومما سبق ذكره يمكننا طرح التساؤل العام التالي : هل اختلاف الصنف (أشبال، أوسط و أكبر) يؤثر على ديناميكية الجهد أثناء المنافسة؟ وما هو النظام الطاوي الأكثر اعتمادا لدى هذه الأصناف الثلاثة أثناء المنافسة ؟

يهدف هذا البحث إلى دراسة الأنظمة الطاوية أثناء الجهد لمعرفة معدل وقت المرحلة النشطة والسلبية في كل نظام طاوي و يسمح لنا بمعرفة أو إصدار ما يلي:

- معرفة النسبة المئوية المهمة لكل نظام طاوي لدى مختلف الأصناف بحيث يفسر عن طريق المراحل النشطة؛

- معرفة في أي درجة أو حجم هذه المنافسة ، وذلك بحسب طبيعة النشاط (جهد،استشفاء) ، وذلك للسماح مباشرة بتحديد مختلف مصادر الطاقة؛

- معرفة بنية الحجم النموذجي للتدريب لكل نظام طاوي؛

معرفة بنية النموذج التكراري لتمرين تحضيري و وقته الاستشفائي؛

المقارنة بين هذه الأنظمة الطاوية ومتوسط مدتها ، و وقت الراحة لدى مختلف الأصناف يسمح لنا بمعرفة الحجم النموذجي الذي يحكم وقت التكرار في التمرين التحضيري أثناء التدريب وكذلك وقت الراحة من هذا التمرين.

## 2. تحديد المفاهيم والمصطلحات.

- **الديناميكية:** القوة الديناميكية تنتج من الانقباض العضلي المتحرك وذلك في خلال مدى معين من الحركة وتحدث حركة انتقالية كما تتغير زوايا الحركة وذلك للتغلب على المقاومة، مما يؤدي إلى التعبير في شكل العضلة في زوايا متغيرة (ليلي السيد فرحات، 2005 ، 191).

- **الجهد:** الجهد والجهد، الطاقة، تقول: الجهد جهنك، وقيل الجهد المشقة و الجهد الطاقة، وفي حديث أم معبد: شاة خفها الجهد عن الغنم، قال ابن الأثير: قد تكرر لفظ الجهد والجهد في الحديث ( ابن منظور، 1993 ، 395). ،وقيل المضموم الطاقة، والمفتوح المشقة (أحمد بن محمد بن علي الفيومي المقرئ، ص62). و الجهد البدني يؤدي إلى زيادة كبيرة في توليد الطاقة مما يعمل على حدوث تغيرات مهمة مرتبطة بعمليات التمثيل الغذائي كتنقص مخزون الفوسفوكرياتين، زيادة حامض اللاكتيك (اللبن)، نقص مخزون الجليكوجين، وغير ذلك من التغيرات التي تحدث أثناء بذل الجهد.(أبو العلا عبد الفتاح، 2003 ، 293).

- **الأنظمة الطاوية:** أنظمة ونظم وأنظمة جمع نظام ومصدره نظم والنظام هو الترتيب والانساق، وهو مجموعة عناصر مرتبطة وظيفيا (المعاني في اللغة العربية ، الموقع). والطاقة هي القدرة أو

الاستطاعة للقيام بعمل وتقاس بالكالوريات وتؤخذ من الدهون والبروتينات أو هيدرات الكربون (فوزي خصري، 1997، 226). وهي القدرة لأداء الشغل، والشغل هو الجهد المبذول خلال مسافة محددة (بزار علي جوكل، 2008 ص38) ، أو هي القوة المحركة وهي الجهد المبذول وهي الحيوية وهي الحركة وهي الحرارة (أبو العلا أحمد عبد الفتاح و محمد صبحي حسنين، 1997، 233).

- **المنافسة الرياضية:** وحسب فرنداز المنافسة هي كل حالة يتواجد فيها اثنان أو عدد كبير من الأشخاص في صراع للفوز بالكل أو بالنصيب الأوفر. ويرى أيضا المنافسة هي الحالة أين تكون العوامل الاشتراكية الإيجابية (اللقب، الكأس، ...) مقسمة بين فردي أو جماعة من الأفراد حسب خصائص سلوكهم فيما بينهم (Fernandez, 1977, 95).

- **المراحل النشطة (مراحل الجهد):** هي عبارة عن الجهد المبذول أثناء المباراة في كل لحظة من لفظات اللعب، وتحسب بداية من انطلاق التوقيت أثناء رمي الكرة بين اثنين في وسط الميدان من طرف الحكم، وتنتهي المرحلة النشطة بتوقيف وقت اللعب من طرف حكم الطاولة المسؤول عن التوقيت أثناء خروج الكرة أو توقف اللعب لوجود خطأ، وتستمر هذه المراحل وتنقطع بشكل دوري حتى نهاية أرباع المباراة.

- **المراحل السلبية (مراحل الراحة):** هي عبارة عن الراحة التي تعقب المراحل النشطة (الجهد) في مختلف لفظات المباراة، حيث تبدأ المرحلة السلبية (الراحة) بتوقيف حكم الطاولة لوقت اللعب أثناء خروج الكرة عن الملعب، أو أثناء الرميات الحرة، وارتكاب الأخطاء، وتنتهي بانطلاق اللعب من جديد مع عدم الأخذ بعين الاعتبار الأوقات التي ليس لها علاقة مع نهاية جهد اللقطة كتوقيف الحكم للمباراة لطارئ من الطوارئ أو أخطاء اللاعبين المسببة لفترة طويلة من الانقطاع عن اللعب.

### 3. المنهجية.

- **منهج الدراسة:** استخدم الباحث المنهج الوصفي المقارن وهذا لملائمته لفرضيات الدراسة الحالية، وهي المتوفرة للباحث، وهذا بغرض الكشف عن ديناميكية الجهد وأثره في تحديد النظام الطاقوي الأكثر اعتمادا أثناء المنافسة لدى صنف الأشبال، الأواسط والأكابر ذكور في كرة السلة للبطولات الوطنية الأولى. و يوضح (عدنان الجادري و آخرون، 2006) أن البحوث الوصفية تسعى إلى وصف الظواهر أو الأحداث المعاصرة أو الراهنة، وتقدم بيانات عن خصائص معينة في الواقع. (عدنان الجادري و آخرون، 2006، 109).

كما يرى ( ربحي مصطفى عليان، عثمان محمد غنيم، 2000) أن المنهج المقارن يقوم على معرفة كيف ولماذا تحدث الظواهر من خلال مقارنتها مع بعضها البعض من حيث أوجه الشبه والاختلاف وذلك من أجل التعرف على العوامل المسببة لحدث أو ظاهرة معينة والظروف المصاحبة لذلك والكشف على الروابط والعلاقات أو أوجه الشبه والاختلاف بين الظواهر (ربحي مصطفى عليان و عثمان محمد غنيم، 2000، 56).

- **مجتمع الدراسة:** ينبغي في مجتمع البحث احتوائه على جميع الفئات التي تدخل في البحث وأن يشمل جميع أفراد المجتمع الأصلي ( حسن أحمد الشافعي، سوزان أحمد علي مرسى، 1999، 45) وعليه فإن مجتمع البحث في هذه الدراسة هو الجهد المبذول (المراحل النشطة) وكذا الراحة ( المراحل السلبية) أثناء المباريات المقامة للمنافسة على البطولة الوطنية لكل من الأشبال، الأواسط، والأكابر ذكور لكرة السلة للموسم 2013/2014، حيث تتكون بطولة الأشبال للمجموعة الأولى وكذا الأواسط للمجموعة الأولى من 12 فريقا، بينما صنف الأكابر للقسم الممتاز (أ) يتكون من عشرة (10) فرق.

- **عينة الدراسة:** يرى (فوقية حسن رضوان، 2007) أنّ العينة هي فئة تمثل مجتمع البحث أو جمهور البحث، أي جميع مفردات الظاهرة التي يدرسها الباحث أو جميع الأفراد أو الأشخاص أو الأشياء موضوع مشكلة البحث (فوقية حسن رضوان، 2007، 117).

وقد تمثلت عينة هذا البحث في الجهد المبذول ( المراحل النشطة، Phases Actives) وكذا مراحل الراحة التي تعقب الجهد ( المراحل السلبية Phases passives ) أثناء المنافسة على البطولة للمباريات العشر (10) المختارة لكل من الأصناف الثلاثة، أشبال، أواسط وأكابر ذكور حيث تم اختيار العينة بطريقة مقصودة.

- **ضبط المتغيرات:** للحصول على نتائج موثوق بها يجب على كل باحث أن يضبط متغيرات دراسته، وتصنف متغيرات الدراسة التي يقوم بها الباحث في متغيرات كمية أو متصلة ( Continuous Variables) وهو الذي تأخذ المشاهدة أو المفردة فيه أية قيمة رقمية في مدى معين، (و ديع ياسين محمد التكريني، حسن محمد عبد العبيدي، 2012 ص9) وهي على النحو التالي: المتغير المستقل وهو العامل

الذي يفترض الباحث أن يؤثر في المتغير التابع وهو يعرف أيضا باسم المتغير التجريبي (طلعت همام، 1987، 64)، وفي بحثنا هذا فإن المتغير المستقل هو ديناميكية الجهد، وفيه ثلاثة مستويات (حمزة محمد دودين، 2013، 76)، وهي، صنف الأشبال، صنف الأواسط، وصنف الأكاير. المتغير التابع وهو عبارة عن النتيجة الحاصلة عن وجود المستقل (Ageli, 1970, 70) وهو تحديد الأنظمة الطاقوية.

- **وسائل وطرق البحث:** في هذا البحث تمت معاينة مباريات في كرة السلة ذكور للأصناف الثلاثة المذكورة، وهذا بغرض تحديد الوقت المتوسط للمنافسة ومختلف مراحل اللعب، فالدراسة التي أجراها الباحث هي دراسة وصفية مقارنة، حيث تم استخدام الأدوات التالية: كاميرا لتصوير المباريات؛ جهاز كمبيوتر محمول و موصول بالكاميرا؛ استخدام برنامج (Kinovea) لتحليل الصور مع حساب المراحل النشطة (الجهد)، و المراحل السلبية (الراحة) أثناء المباريات (Des Phases Actives et passives).

- **الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة:** الوقت المتوسط للمرحلة النشطة وهو حاصل قسمة بين الوقت الحقيقي للعب (40 دقيقة) والعدد الإجمالي للمراحل النشطة. الوقت الكلي للنظام الطاقوي. استخدم الباحث المتوسط الحسابي والذي يعتبر من أشهر مقاييس النزعات المركزية والذي يستخرج بجمع قيم كل عناصر المجموعة ثم قسمة النتيجة على عدد عناصر أو أفراد المجموعة كما استخدم الانحراف المعياري باعتباره من أكثر مقاييس التشتت دقة وأهمية وأكثرها استخداما وانتشارا لدى الإحصائيين ( صالح رشيد بطارسة، 2014، 194)، كما تم استخدام نظام (SPSS) و بأحدث إصدار PASW Statistics 19، وهو التاسع عشر (عبد الكريم بوحفص، 2013، 35).

- **تحديد مجال الأنظمة الطاقوية:** لقد اختلف المؤلفون على مرّ السنوات في تحديد أوقات مجالات مختلف الأنظمة الطاقوية أثناء المنافسة الرياضية، ولذا تم وضع ملخصا يجمع مختلف آراء المؤلفين في بداية ونهاية كل نظام طاقي، والذي سيعتمد في وضع مختلف مراحل اللعب النشطة أثناء المنافسة على البطولة الوطنية للأصناف الثلاثة للموسم الرياضي 2014/2013 ويكون على النحو التالي: النظام اللاهوائي الألبيني (Anaérobie alactique) القدرة (Capacité) 1 ثا - 5 ثا، الاستطاعة (Puissance): 6 ثا - 15 ثا. النظام اللاهوائي اللبني (Anaérobie lactique)، القدرة (Capacité) 16 ثا - 30 ثا، الاستطاعة (Puissance): 31 ثا - 90 ثا. النظام الهوائي (Aérobie)، القدرة (Capacité): 91 ثا - 180 ثا، الاستطاعة (Puissance): 180+ ثا.

#### 4. عرض وتحليل النتائج.

##### 1.4. عرض وتحليل النتائج العامة.

تم عرض ووضع النتائج العامة لهذا البحث بتحديد وقت المنافسات (المقابلات والأشواط) وكذا حساب أوقات المراحل النشطة (الجهد) و المراحل السلبية (الراحة).

جدول رقم 01: يوضح نتائج الأوقات المتوسطة للمنافسات لفرق كرة السلة أشبال أواسط و أكابر ذكور للبطولة الوطنية 2014/2013.

| المؤشر<br>الأصناف   | وقت الشوط<br>الأول(بالدقائق) | وقت الراحة<br>(بالدقائق) | وقت الشوط<br>الثاني(بالدقائق) | الوقت الكلي للمباراة<br>(د) |
|---|------------------------------|--------------------------|-------------------------------|-----------------------------|
| مباريات البطولة الوطنية لكرة<br>السلة أشبال ذكور الفوج 1.           | 27.5<br>7.32±                | 8.2<br>2.10±             | 26.8<br>5.31±                 | 63.4<br>11.9±               |
| مباريات البطولة الوطنية لكرة<br>السلة أواسط ذكور الفوج 1.           | 32.3<br>6.88±                | 9.8<br>2.74±             | 30.7<br>7.89±                 | 72.8<br>15.08±              |
| مباريات البطولة الوطنية لكرة<br>السلة أكابر ذكور القسم الممتاز (أ). | 31.1<br>6.54±                | 11.8<br>2.78±            | 32.5<br>9.90±                 | 75.4<br>17.95±              |

وعليه يمكننا القيام بمقارنة الاختلاف بين مختلف المتوسطات لمباريات البطولة الوطنية لكرة السلة للفئات الثلاثة، أشبال، أواسط، وأكابر من خلال وضع الجدول رقم (2).

من خلال تحليل جدول رقم (2) نلاحظ أن القيم المحسوبة تمثلت في مجموع مربعات طرق المعالجة هي (797.067) وأن مجموع مربعات الخطأ كانت (6218.400) و أن مجموع المربعات الكلي هو



(7015.467). كما يوضح الجدول أن درجة حرية طرق المعالجة هي 2 (عدد العينات ناقصا) وأن درجة حرية الخطأ هي 27 ومجموع درجات الحرية هي 29. ويبين الجدول كذلك أن معدل مربعات طرق المعالجة والخطأ على التوالي هو 398.533 و 230.311 ، كما يوضح أن قيمة اختبار تحليل التباين الاحادي هي 1.730 ، وأخيرا يبين الجدول أن قيمة مستوى دلالة الاختبار هي 0.196 وهي أكبر من مستوى دلالة 0.05 وبالتالي نقبل الفرضية الصفرية ( $H_0$ )، و نستنتج أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات مدة المنافسة بين فرق كرة السلة للفئات الثلاثة. من خلال النتائج المتحصل عليها يرى الباحث أنه لا يوجد فرق كبير بين متوسطات مدة المباريات بحيث لم يتعدى الثلاث دقائق بين الأواسط والأكابر، بينما كان الفارق متسعا نوعا ما بينهما وبين صنف الأشبال الذي وصل إلى عشرة (10) دقائق، وبالرغم من ذلك وأثناء استخدام التحليل الإحصائي للتباين الأحادي لمقارنة المتوسطات الحسابية اتضح أنه لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات مدة المنافسة للفئات الثلاثة والذي قد يرجع إلى ضبط الوقت بالشكل الجيد أثناء تعاقب المراحل النشطة (الجهد) والمراحل السلبية (الراحة) أثناء مختلف المباريات.

جدول رقم 02: يوضح الاختلاف بين المتوسطات لمدة المنافسات لفرق كرة السلة أشبال، أواسط، وأكابر ذكور في البطولة الوطنية 2013/2014.

| مصدر التباين                 | مجموع المربعات | درجة الحرية (Df) | معدل المربعات | قيمة الاختبار (F) | مستوى الدلالة |
|------------------------------|----------------|------------------|---------------|-------------------|---------------|
| بين المجموعات (طرق المعالجة) | 797.067        | 2                | 398.533       | 1.730             | 0.196         |
| داخل المجموعات (الخطأ)       | 6218.400       | 27               | 230.311       |                   |               |
| الكل (المجموع)               | 7015.467       | 29               |               |                   |               |

#### 2.4. عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى.

تنص الفرضية الأولى على أن اختلاف الصنف (أشبال، أواسط وأكابر) ليس له تأثير في ديناميكية الجهد أثناء المنافسة.

- أهمية الأنظمة الطاقوية خلال المراحل النشطة (مراحل الجهد).

جدول رقم 03: يبين أهمية مختلف الأنظمة الطاقوية خلال المراحل النشطة للشوط الأول والثاني أثناء منافسات البطولة الوطنية لفرق كرة السلة للقسم الممتاز (أ) أكابر ذكور 2013/2014.

| المرحلة             |             | المرحل<br>بالنوادي | عدد المراحل النشطة |          |          | عدد المراحل النشطة |
|---------------------|-------------|--------------------|--------------------|----------|----------|--------------------|
| الأنظمة الطاقوية    | الشوط الأول |                    | الشوط الثاني       | النسبة % | النسبة % |                    |
| النظام<br>اللاهوائي | الفترة      | 1 تا 5 ثا          | 30                 | 3.93     | 7.69     | 35                 |
|                     |             |                    | 1.14±              | 3.91     | 0.98±    |                    |
| الإستطاعة           | 6 تا 15 ثا  | 108                | 108                | 10.32    | 27.69    | 117                |
|                     |             |                    | 2.71±              | 10.31    | 2.93±    |                    |
| النظام<br>اللاهوائي | الفترة      | 16 تا 30 ثا        | 121                | 22.23    | 31.02    | 132                |
|                     |             |                    | 4.43               | 21.76    | 4.72±    |                    |
| النظام<br>اللبي     | الإستطاعة   | 31 تا 90 ثا        | 124                | 48.32    | 31.79    | 118                |
|                     |             |                    | 14.05±             | 48.82    | 13.86±   |                    |
| النظام<br>اللاهوائي | الفترة      | 91 تا 180 ثا       | 7                  | 101.83   | 1.79     | 7                  |
|                     |             |                    | 7.70±              | 114.53   | 23.29±   |                    |
| الإستطاعة           | 180 ثا+     | 0                  | 0                  | 0        | 0        |                    |

- أهمية الأنظمة الطاقوية خلال المراحل السلبية (مراحل الراحة).

جدول رقم 04: يبين أهمية مختلف الأنظمة الطاقوية خلال المراحل السلبية للشوط الأول والثاني أثناء منافسات البطولة الوطنية لفرق كرة السلة أكابر ذكور القسم الممتاز (أ) 2014/2013.

| عدد المراحل السلبية   |                 | عدد المراحل السلبية  |       | المحل<br>بالتوازي | المراحل<br>الأنظمة الطاقوية |                                 |                                 |
|-----------------------|-----------------|----------------------|-------|-------------------|-----------------------------|---------------------------------|---------------------------------|
| الشوط الثاني<br>ن=394 |                 | الشوط الأول<br>ن=371 |       |                   | الفترة                      | النظام<br>الأهوائي<br>اللاكتيبي |                                 |
| %                     | من تا           | ن                    | %     | من تا             |                             |                                 | ن                               |
| 8.37                  | 16.88<br>14.96± | 33                   | 5.92  | 16.50<br>14.08±   | 22                          | 1تا- 5 تا                       | النظام<br>الأهوائي<br>اللاكتيبي |
| 28.17                 | 20.1<br>19.92±  | 111                  | 27.49 | 17.02<br>14.37±   | 102                         | 6 تا- 15 تا                     |                                 |
| 32.23                 | 19.93<br>18.56± | 127                  | 31.80 | 20.41<br>18.36±   | 118                         | 16تا- 30 تا                     | النظام<br>الأهوائي<br>اللبي     |
| 29.44                 | 25.9<br>22.45±  | 116                  | 32.88 | 24.29<br>22.51±   | 122                         | 31 تا- 90 تا                    |                                 |
| 1.77                  | 42.05<br>28.99± | 7                    | 1.88  | 41.50<br>42.13±   | 7                           | 91 تا- 180 تا                   | النظام<br>الهوائي               |
| 0                     | 0               | 0                    | 0     | 0                 | 0                           | 180 تا+                         |                                 |

- **التحليل:** يتضح لنا من خلال ترجمتنا للجدولين (3 و 4) وكذا الجداول المتعلقة بنتائج المراحل النشطة والمراحل السلبية (الراحة) للصفين الآخرين الأشبال والأوسط أنّ أغلب النتائج كانت لصالح النظام الطاقوي اللاهوائي اللبني في القدرة بنسبة 31.80 % و في الاستطاعة لنفس النظام الطاقوي بنسبة 32.88 % لدى صنف الأكابر في المراحل النشطة، ونفس النتائج كانت لصالح النظام الطاقوي اللاهوائي اللبني في المراحل السلبية حيث كانت النتائج لصالح القدرة بنسبة 31.80 % و في الاستطاعة بنسبة 30.45 % و في الاستطاعة بنسبة 29.18 % في المراحل النشطة للشوط الأول وحتى في الشوط الثاني تم تسجيل نسبة 27 % في القدرة و 23.88 % في الاستطاعة، أما عن المراحل السلبية فكانت النتائج لصالح النظام اللاهوائي اللبني بنسبة 30.87 % في القدرة و 29.81 % في الاستطاعة في الشوط الأول أما الشوط الثاني فتم تسجيل 27.12 % في القدرة و 24.76 % في الاستطاعة. أما عن فئة الأشبال فكانت النتائج لصالح النظام اللاهوائي اللابني في الشوط الثاني بنسبة 43.80 % في الاستطاعة فقط للمراحل النشطة وكذا في المراحل السلبية بنسبة 44.11 %، وهذا ما يؤكد أن ديناميكية الجهد عند الفئات الثلاثة واحدة وغير مختلفة إذا استثنينا ما شُد في الاستطاعة في صنف الأشبال، ومنه نقول أنّ الفرضية الأولى القائلة: إختلاف الصنف(أشبال، وأوسط و أكابر) ليس له تأثير في ديناميكية الجهد أثناء المنافسة قد تحققت.

**2.4. عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية.**

تنص الفرضية الثانية أنه عن طريق معرفة وقت مختلف مراحل الجهد و الراحة (النشطة- السلبية) يمكن تحديد النظام الطاقوي الأكثر اعتمادا في المنافسة لدى الأصناف الثلاثة.

- **تحديد أهمية مختلف الأنظمة الطاقوية أثناء المراحل النشطة.**

يتضح لنا من خلال ترجمتنا للجدولين (5 و 6)، وكذا الجداول الممثلة للصفين الآخرين في المراحل النشطة وكذا المتعلقة بنتائج تحديد المراحل السلبية(الراحة) للأصناف الثلاثة أشبال وأوسط وأكابر نلاحظ أنّ صنف الأشبال سجل فيه نسبة 52.66 % للمراحل النشطة (الجهد) خلال المباريات العشر التي تمت ملاحظتها في النظام الطاقوي اللاهوائي اللابني، بينما لاحظنا في النظام اللاهوائي اللبني نسبة 46.27 % و سجل النظام الهوائي نسبة 1.03 %، وجاءت قراءة النتائج للمراحل النشطة في صنف الأوسط بتسجيل 42.59 % من مجموع المراحل المسجلة في النظام الطاقوي اللاهوائي اللابني وتمت قراءة نسبة 55.25 % في النظام اللاهوائي اللبني أما النظام الهوائي فتم تسجيل 2.13 % . أما عن صنف الأكابر فتميز بتسجيل نسبة 36.26 % في النظام الطاقوي اللاهوائي اللابني و 61.96 % في النظام الطاقوي اللاهوائي اللبني بينما لم تسجل سوى 1.75 % في النظام الهوائي من مجموع المراحل النشطة المسجلة في هذا الصنف. وعن المراحل السلبية (الراحة) فقد تميزت هي الأخرى بتسجيل نسبة 51.45 % في النظام اللاهوائي اللابني لصنف الأشبال ونسبة 47.47 % في النظام الطاقوي اللاهوائي اللبني أما عن النظام

الهوائي فجاءت قراءة النتائج بتسجيل نسبة 1.05 % . كما تم تسجيل نسبة 41.71 % في النظام الطاقوي اللاهوائي اللائبي لصفن الأواسط مع نسبة 56.03 % في النظام اللاهوائي اللبني ونسبة 2.24 % في النظام الهوائي، بينما تميز الصنف الثالث وهو الأكبر بتسجيل نسبة 35.02 % في النظام اللاهوائي اللائبي ونسبة 63.13 % في النظام اللاهوائي اللبني كما تم تسجيل نسبة 1.83 % في النظام الهوائي. ومنه نستنتج أنه من خلال حساب مختلف المراحل النشطة (الجهد) خلال مباريات المنافسة على البطولة الوطنية وكذا المراحل السلبية (الراحة) للأصناف الثلاثة قد مكن الباحث من معرفة النظام الطاقوي الأكثر اعتماداً أثناء المنافسة ومنه فإن الفرضية الثانية القائلة: عن طريق معرفة وقت مختلف مراحل الجهد و الراحة (النشطة- السلبية) يمكن تحديد النظام الطاقوي الأكثر اعتماداً في المنافسة لدى الأصناف الثلاثة قد تحققت

جدول رقم 05: يبين ملخص لأهمية (%) مختلف الأنظمة الطاقوية أثناء المباريات للمراحل النشطة لفرق كرة السلة أواسط ذكور المجموعة الأولى.

| المراحل النشطة (المباريات) للبطولة الوطنية لصفن الأواسط<br>ن = 842 = مرحلة نشطة |                  |     | المجال          | المراحل الأنظمة الطاقوية |                          |
|---|------------------|-----|-----------------|--------------------------|--------------------------|
| %   | س تا             | ن 2 |                 | الفترة                   | النظام اللاهوائي اللائبي |
| 9.28  | 3.88<br>0.97±    | 78  | 1 تا - 5 تا     | الفترة                   | النظام اللاهوائي اللائبي |
| 33.31   | 10.06<br>2.91±   | 283 | 6 تا - 15 تا    | الاستطاعة                |                          |
| 42.59   |                  | 361 | 1 تا - 15 تا    | المجموع                  |                          |
| 28.72   | 22.03<br>4.34±   | 241 | 16 تا - 30 تا   | الفترة                   | النظام اللاهوائي اللبني  |
| 26.53   | 45.61<br>12.56±  | 222 | 31 تا - 90 تا   | الاستطاعة                |                          |
| 55.25   |                  | 463 | 16 تا - 90 تا   | المجموع                  |                          |
| 2.13  | 106.69<br>13.72± | 18  | 91 تا - 180 تا  | الفترة                   | النظام الهوائي           |
| 0   | 0                | 0   | 180+ تا         | الاستطاعة                |                          |
| 2.13  |                  | 18  | 91 تا - 180+ تا | المجموع                  |                          |

جدول رقم 06: يبين ملخص لأهمية (%) مختلف الأنظمة الطاقوية أثناء المباريات للمراحل السلبية لفرق كرة السلة أواسط ذكور المجموعة الأولى.

| المراحل السلبية (المباريات) للبطولة الوطنية لصفن الأواسط<br>ن = 803 = مرحلة سلبية |                 |     | المجال          | المراحل الأنظمة الطاقوية |                          |
|---|-----------------|-----|-----------------|--------------------------|--------------------------|
| %   | س تا            | ن 2 |                 | الفترة                   | النظام اللاهوائي اللائبي |
| 8.71  | 15.80<br>20.61± | 70  | 1 تا - 5 تا     | الفترة                   | النظام اللاهوائي اللائبي |
| 33.00   | 26.29<br>17.49± | 265 | 6 تا - 15 تا    | الاستطاعة                |                          |
| 41.71   |                 | 335 | 1 تا - 15 تا    | المجموع                  |                          |
| 28.89   | 19.62<br>22.54± | 232 | 16 تا - 30 تا   | الفترة                   | النظام اللاهوائي اللبني  |
| 27.14   | 23.41<br>24.41± | 218 | 31 تا - 90 تا   | الاستطاعة                |                          |
| 56.03   |                 | 450 | 16 تا - 90 تا   | المجموع                  |                          |
| 2.24  | 17.42<br>12.7±  | 18  | 91 تا - 180 تا  | الفترة                   | النظام الهوائي           |
| 0   | 0               | 0   | 180+ تا         | الاستطاعة                |                          |
| 2.24  |                 | 18  | 91 تا - 180+ تا | المجموع                  |                          |

## 5. مناقشة و خلاصة.

من خلال عرض وتحليل ومناقشة وتفسير لنتائج هذه الدراسة، اتضح لنا أن الفرضيتين تحققتا بشكل كبير وجاء وفق ما تم طرحهما باستثناء القسم المتعلق بالاستطاعة في المراحل النشطة والسلبية من الشوط الثاني والجزء المرتبط بالأشبال الذي سجلت نسبة مرتفعة في النظام الطاقوي اللاهوائي اللائبي غير أنها لم تؤثر على باق النتائج والتي رأى فيها الباحث أن تعاقب المراحل النشطة في النظام الطاقوي اللاهوائي اللائبي وفي قسمه المتعلق بالاستطاعة وبهذه النسبة المرتفعة كان نتيجة التسرع في اتخاذ القرارات لدى لاعبي صنف الأشبال أثناء مباريات المنافسة كما بينت نتائج هذه الدراسة على أن ديناميكية الجهد لم تكن مختلفة بين الأصناف الثلاثة إذا استثنينا القسم المتعلق بالاستطاعة في صنف الأشبال، حيث جاءت النتائج إيجابية لصالح عدم وجود اختلاف في ديناميكية الجهد ولو اختلف الصنف، وهذا دليل على اشتراك الأصناف الثلاثة بالتقريب في نفس الأنظمة الطاقوية الأكثر اعتمادا أثناء المنافسة عندما تتعاقب فترات الجهد وفترات الراحة مما يدل على ضرورة الاعتماد على التدريب الفترتي أثناء التحضير للمنافسات بحكم أن المنافسة بكرة السلة تعتمد على تعاقب مراحل الجهد والراحة وهنا أشارت دراسة (محمد كاظم خلف الربيعي، 2005) على ضرورة إعداد مناهج تدريبية مقننة على وفق أنظمة الطاقة لما لها من الأهمية في زيادة مخزون العضلات من الأكسجين والكلايوجين، كما أوضحت هذه الدراسة أن للنظام الطاقوي اللاهوائي اللبني أهمية كبيرة من حيث الاعتماد عليه في المنافسة على البطولة الوطنية لكرة السلة لدى الأصناف الثلاثة قيد الدراسة فكانت نسبته عالية لدى صنف الأكبر والأواسط وأقل بقليل عند صنف الأشبال، وعليه تم استخلاص النتائج التالية:

أولاً: وجدنا أن الصنف ( أشبال، أواسط وأكابر) ليس له تأثير في ديناميكية الجهد أثناء المنافسة؛ ثانياً: أوضحت نتائج الدراسة أنه عن طريق معرفة وقت مختلف مراحل الجهد و الراحة (النشطة- السلبية) يمكن تحديد النظام الطاقوي الأكثر اعتمادا في المنافسة، حيث كان النظام اللاهوائي اللبني هو الأكثر اعتمادا إلى حد كبير لدى الأصناف الثلاثة قيد الدراسة، ثم اللاهوائي اللائبي وأخيرا النظام الهوائي؛

ثالثاً: بينت الدراسة أنه بالتعرف على النظام الطاقوي الأكثر اعتمادا في المنافسة يمكن إعداد برنامج تدريبي لتطوير نظم إنتاج الطاقة.

إن العامل الفسيولوجي أصبح نقطة مهمة مؤثرة على قدرات اللاعبين وهو عبارة عن نتيجة التدريب الذي يأخذ بعين الاعتبار كل المؤهلات الفسيولوجية فضلا عن تحديد الحالات الطاقوية الطارئة. فالمنافسة الرياضية أصبحت عنصرا مهما أين يجب علينا تقديم تدريبا يضمن الشدة المناسبة لأي حصة تدريبية لنتكمن من منافسة الفرق ذات المستوى العالي وبلوغ درجتها وذلك بالتخطيط العلمي والمنهجي لمختلف الحصص التدريبية والاستشفائية، حيث أصبحت برامج التدريب كلها تقوم على أسس تنموية الأنظمة الطاقوية التي أصبحت لغة التدريب الرياضي الحديث والمدخل المباشر لرفع مستوى الأداء الرياضي دون إهدار للوقت والجهد الذي يبذل في اتجاهات تدريبية أخرى بعيدة كل البعد عن نوعية الأداء الرياضي التخصصي.

## المراجع والمصادر.

- ابن منظور. (1993). لسان العرب المجلد الثاني، ط3، دار إحياء التراث العربي، مؤسسة التاريخ العربي.  
 أبو العلا أحمد عبد الفتاح و محمد صبحي حسنين. (1997). فسيولوجيا ومورفولوجيا الرياضي وطرق القياس للتقويم، مصر: دار الفكر القاهرة .  
 أبو العلا عبد الفتاح. (2003). فسيولوجيا التدريب و الرياضة، مصر: دار الفكر العربي.  
 أحمد بن محمد بن علي الفيومي المقري. (4). المصباح المنير، معجم عربي عربي، بيروت لبنان : المكتبة العصرية.  
 بزار علي جوكل. (2008). فسلفة التدريب في كرة اليد، الأردن: منشورات دار دجلة.  
 حسن أحمد الشافعي و سوزان أحمد علي مرسى. (1999). مبادئ البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية، الإسكندرية مصر: منشأة المعارف.  
 حمزة محمد دودين . (2013). التحليل الإحصائي المتقدم للبيانات باستخدام SPSS ، عمان الأردن: دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة .  
 ربحي مصطفى عليان و عثمان محمد غنيم. (2014). مناهج وأساليب البحث العلمي، النظرية والتطبيق، عمان الأردن: دار صفاء للنشر والتوزيع.  
 صالح رشيد بطارسة. (2014). الإحصاء والاحتمالات ، عمان الأردن: دار اسامة للنشر والتوزيع.  
 طلعت همام. (1987). قاموس العلوم النفسية والاجتماعية، بيروت: مؤسسة الرسالة.

- عبد الكريم بوحفص. (2013). الأساليب الإحصائية وتطبيقاتها يدويا وباستخدام برنامج SPSS، الجزء الأول، الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
- عدنان الجادري و آخرون. (2006). مناهج البحث العلمي، الكتاب الأول، أساسيات البحث العلمي، طباعة جامعة عمان العربية للدراسات العليا، الأردن: توزيع مؤسسة الوراق.
- فوزي خضري. (1997). الطب الرياضي واللياقة البدنية، بيروت: دار العلوم العربية.
- فوقية حسن رضوان. (2007). منهجية البحث العلمي وتنظيمه، الطبعة الأولى، القاهرة: دار الكتاب الحديث.
- كاظم جابر أمير. (1999). الاختبارات والقياسات الفسيولوجية في المجال الرياضي، الطبعة الأولى، الكويت: منشورات ذات السلاسل.
- ليلي السيد فرحات. (2005). القياس والاختبار في التربية الرياضية، القاهرة: دار الكتاب العربي، 2005.
- محمد كاظم خلف الربيعي. (؟). منهج تدريبي على وفق أنظمة إنتاج الطاقة وتأثيره في تطوير بعض القدرات البدنية والمؤشرات البيوكيميائية وعملية الانتقال العصبي الحركي لدى لاعبي الكرة الطائرة، [www.iraqcad.org](http://www.iraqcad.org).
- محمد نصر الدين رضوان. (2003). الإحصاء الاستدلالي في علوم التربية البدنية والرياضية، الطبعة الأولى، مصر: دار الفكر العربي.
- المعاني في اللغة العربية من الموقع: <http://www.almaanv.com> يوم 2015/05/02 على الساعة 23 سا.
- نبيلة أحمد عبد الرحمن و سلوى عز الدين فكري. (2004). منظومة التدريب الرياضي، الطبعة الأولى، القاهرة مصر: دار الفكر العربي.
- وديع ياسين محمد التكرينيو حسن محمد عبد العبيدي. (2012). الموسوعة الإحصائية والتطبيقات الحاسوبية في بحوث التربية البدنية والرياضة، الطبعة الأولى، الإسكندرية: دار الوفاء لنديا الطباعة والنشر.
- Fox, E-I. & Mathews, D-K. (1984). Physiologie Activité sportive, Paris : Vigot.
- Fernandes, B. (1997). Morphologie et compétition sportive, Paris : Vigot.
- Ageli, S. (1970). Dictionnaire of education and psychological terms, the seventh of april , 26- <http://www.kinovea.org> université, J.A.L.

## أثر التوقف عن التدريب على بعض المتغيرات البدنية والفسيوولوجية لدى لاعبي كرة القدم اليمنيين

محمد عبد الحليم\*، فؤاد طارش\* و عباس سرحان\*  
\*كلية التربية الرياضية، جامعة صنعاء

### ملخص.

هدفت الدراسة الحالية إلى معرفة أثر التوقف عن التدريب على بعض المتغيرات البدنية والفسيوولوجية لدى لاعبي كرة القدم اليمنيين، واستخدم الباحثون المنهج التجريبي، وأجريت الدراسة على عينة عمدية مكونة من (15) لاعباً من لاعبي كرة القدم اليمنيين وتم إجراء القياسات والاختبارات القبلية لبعض المؤشرات البدنية والفسيوولوجية قبل التوقف عن التدريب، كما تم إجراء نفس القياسات والاختبارات بعد التوقف عن التدريب لمدة (8) أسابيع وبنفس الظروف القبلية، وقد أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الدراسة القبلية والبعديّة ولصالح القبلية في جميع متغيرات الدراسة، وبيّنت النتائج زيادة كتلة الجسم ومؤشر كتلة الجسم ونسبة الدهن في الجسم، بينما قلت مؤشرات التحمل والسرعة والرشاقة والمرونة والقوة الانفجارية والسعة الحيوية والحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين، ويوصي الباحثون بتقليل فترة التوقف عن التدريب بعد إنتهاء الموسم الرياضي وممارسة تمرينات بدنية معتدلة الشدة أثناء فترة التوقف عن التدريب.

**الكلمات الدالة:** التدريب، التوقف عن التدريب ، المتغيرات البدنية ، المتغيرات الفسيولوجية.

### Abstract.

The purpose of this study was to investigate effect of detraining on physical and physiological Variables in Yemeni football players. The sample of the study consisted of (15) football players which chosen. They carried out measurements and tests at the end of playing season and after dropping out of training for period of (8) weeks at the same conditions. The results showed that there were statistically significant differences between and post results at the study on all variables of study pre. The findings of the study showed increase in body mass , body mass index , fat % , an decrease in indicators of endurancce , speed , agility , flexibility , explosive power , functional capacity , and maximal oxygen uptake (VO2 max). The researchers recommender to decrease the off season detraining period for minimum time, to maintain an adequate exercises moderate intensity during period of detraining.

**Key-words:** Training, detraining, physical variables, Physiological variable.

### 1. مقدمة.

تحظى كرة القدم باهتمام كبير على كافة المستويات المحلية والإقليمية والدولية، وهي من الأنشطة الرياضية ذات المواقف الكثيرة والمتغيرة التي تتباين فيها طبيعة وظروف المنافسة، فضلاً عن احتوائها على مهارات فنية متعددة، ويعتبر التدريب الرياضي المبني على أسس علمية صحيحة من العوامل التي تعمل على زيادة وتحسين المؤشرات البدنية والوظيفية والمهارية، وبالتالي تحقيق الانجاز الرياضي، ويشير كلاً من مختار (Mukhtar, 1985) وندا (Nada , 1997) إلى أن التدريب الحديث في كرة القدم هو عملية تربية تبنى على أسس علمية من خلال خطط مدروسة تهدف إلى وصول جميع لاعبي الفريق إلى أعلى مستوى من الأداء الرياضي بغرض تحقيق الهدف من التدريب وهو الفوز في المباريات. ويشكل الانتظام في التدريب والاستمرار فيه أحد الأركان الجوهرية للعملية التدريبية، لأن التطور في مستوى الأداء البدني للاعب يحدث نتيجة التأثيرات الفسيولوجية للتدريب ، والتي من خلالها تتم عملية التكيف الفسيولوجي. ويعمل التدريب البدني المنتظم على إحداث تكيفات فسيولوجية للعديد من الوظائف الحيوية للجسم إما بالزيادة أو بالنقصان مثل الإستهلاك الأقصى للأوكسجين، عدد مرات التنفس، ضربات القلب، ضغط الدم، مستوى الدهون ( Shephard; 1999, Pollock , 1990 , Reilly ; 1990 , et al.; )، بالإضافة إلى ذلك يؤدي التدريب الرياضي إلى تطوير القوة العضلية، القدرة اللاهوائية، التحمل العضلي، الرشاقة، والمرونة (Bangsbo , 1993; Shephard , 1999 ; Reilly , 1998).

وتختلف عملية التكيف من إنسان لآخر، ومن لعبة إلى أخرى، ويكيف اللاعب أعضاء جسمه وأجهزته الوظيفية من خلال التدريب والمنافسة لمدة من الزمن حتى يحصل على لياقة بدنية عالية تتناسب ومتطلبات اللعبة التي يمارسها، وكلما كانت متطلبات اللعبة كبيرة وصعبة، كلما احتاجت إلى فترة أطول من التدريب حتى نحصل على تكيف مناسب لأجهزة الجسم الوظيفية، ويشير ملجم (1990) إلى أن التدريب الرياضي يحدث تكيفات فسيولوجية في أجهزة الجسم مناسبة لطبيعة الأداء، وهذه التكيفات الفسيولوجية يمكن أن تحدث خلال فترة زمنية تتراوح ما بين (6 - 10) أسابيع من التدريب البدني المناسب من حيث النوع والكم. وتلعب القياسات الأنثروبومترية أهمية بالغة في تحديد نجاح أي لاعب رياضي كما يراها العديد من الباحثين، وخاصة في لعبة كرة القدم؛ Amit, 2007; Qadomi & Refat, 2005; Nimr, 2003; (Giletal, 2010). وتعتبر القوة العضلية من الوظائف الفسيولوجية الهامة للجهاز العضلي، وأي انخفاض في القوة العضلية يؤدي إلى إضعاف بقية المكونات الأخرى لللياقة البدنية، وعلى عكس التدريب البدني، فإن التوقف عن التدريب Detraining يؤدي إلى فقدان التكيف الفسيولوجي الناتج عنه، وهذا ما أشار إليه كثير من الباحثين أمثال (حماد, 1998, 1994, Fleck, 1990; Coyle, 1989; Neuffer, 2002; Mujilca & Padilla, 2002). ويؤدي الانقطاع عن التدريب إلى نقص في الإنجاز البدني والرياضي، وينتج عنه هبوط في مستوى الأداء الرياضي في الفعاليات المختلفة، وتتفق مع هذا الاستنتاج دراسات كثيرة منها دراسات (المومني, 2003; Mujica, 1998; Sparling & al., 1990; Franco, 2003; Sergei, 2002; Hostler, 2002b; & al., 2002).

وبالرغم من الكم الكبير من الدراسات حول تأثيرات التوقف عن التدريب لدى الرياضيين، إلا أن النتائج ما زالت متضاربة (Lemmer & al., 2000). ويذكر ماتيفيف (1998, Matveev) أن الانقطاع عن التدريب يحدث إما نتيجة الإصابة أو بسبب نهاية الموسم الرياضي، ويؤكد خليل (2008) أن الانقطاع المفاجئ عن التدريب قد يُخل بحالة اللاعب الصحية ويسبب صعوبات عند معاودة التدريب، وتأتي العوامل الفسيولوجية في مقدمة العوامل التي تؤثر على مستوى الأداء البدني وبصفة خاصة في لعبة كرة القدم، إضافة إلى ذلك يبذل لاعب كرة القدم أنشطة كثيرة موزعة على الجري والركض وتغيير الاتجاه والوران وغيرها، وهذا يُلقي عبئاً فسيولوجياً كبيراً على أجهزة الجسم المختلفة وقدرة الجسم على استهلاك الأوكسجين (Tomas & al., 2005)، ونتيجة لذلك فإن لاعب كرة القدم بحاجة إلى أن يتمتع بكفاءة عالية من لياقة الجهاز الدوري التنفسي، وكما هو معروف فإن أفضل مؤشر فسيولوجي على لياقة الجهاز الدوري التنفسي هو الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين (Kamash & Saad, 2006)، ويرى بعض علماء الفسلجة أمثال (عبد الوهاب, 1983; Macsween, 1994; Willmore & Costill, 2001) أن الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين يعتبر أدق قياس لللياقة البدنية والجهاز الدوري التنفسي. ويشير توماس وآخرون (Tomas & al., 2005) أن مستوى الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين النسبي يتراوح ما بين 38.6 - 57.6 ملليلتر/كجم/دقيقة، وفيما يتعلق بلاعب النخبة في كرة القدم يشير ريلي وآخرون (Reilly & al., 2000) إلى أن مستوى الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين النسبي يجب ألا يقل لديهم عن 60.0 ملليلتر/كجم/دقيقة. ويرى سيد (2003, Sayed) أن قياسات الحجم والسعات الحيوية تعد من المؤشرات الفسيولوجية الهامة القادرة على التعبير عن قوة عضلات التنفس. ويؤكد آدمز (1990, Adams) أن السعة الحيوية من القياسات المهمة للدلالة على صحة الرئتين وخلوها من الأمراض، وهي تختلف باختلاف الجنس والعمر والطول وكتلة الجسم وحجمه (Qadomi, 2005).

تمتلك كل الألعاب الرياضية تقريباً عناصر لياقة بدنية خاصة بها، غير أن لعبة كرة القدم لها خصوصيتها في عناصر اللياقة البدنية وفي مهاراتها الحركية، ويتعرض لاعبي كرة القدم إلى التوقف عن التدريب لأسباب مختلفة الأمر الذي يؤدي إلى تراجع مستوى اللياقة البدنية والمستوى المهاري لديهم، وتكمن مشكلة الدراسة الحالية في التعرف على تأثير التوقف عن التدريب على بعض المتغيرات البدنية والفسيولوجية لدى لاعبي كرة القدم اليمنيين. يهدف هذا البحث التعرف على أثر التوقف عن التدريب على بعض المتغيرات البدنية والفسيولوجية لدى أفراد عينة الدراسة.

## 2. الخلفية النظرية.

### 1.1. تحديد المفاهيم والمصطلحات.

- **التدريب Training**: يعرف عبد الفتاح (1997) التدريب بأنه " عمليات التنمية الوظيفية للجسم بهدف تكيفه عن طريق التمرينات المنظمة للمتطلبات الآلية لأداء عمل ما " ، أما البشتاوي والخوجا (2005) فيعرفان التدريب الرياضي بأنه " عملية تربوية منظمة لتحقيق التوازن بين متطلبات النشاط الرياضي الممارس وإمكانيات اللاعب وقدراته للوصول به إلى أعلى المستويات في النشاط الرياضي " .

- **التوقف عن التدريب Detraining**: هو التوقف المؤقت عن التدريب المنتظم الموجه نحو تنمية عناصر اللياقة البدنية أو المحافظة عليها، والذي غالباً ما يحدث بعد انتهاء الموسم الرياضي وقيل بدء الموسم الجديد (Mujica & Padilla, 2002a).

- **المتغيرات البدنية Physical Variables**: يعرفها الباحثون إجرائياً بتلك المتغيرات المعبرة عن الخصائص الجسمية المرتبطة بأداء جزء من أجزاء الجسم، ويعرفها باهي (1998) بأنها " مقدرة يتسم بها الرياضي بحيث تتمكن من خلالها أجهزته الفسيولوجية وأعضاء جسمه من القيام بوظائفها بكفاءة وفعالية للوفاء بمتطلبات أنشطة بدنية حركية ذات طبيعة خاصة " .

- **المتغيرات الفسيولوجية Physiological Variables**: يعرفها الباحثون إجرائياً بتلك المتغيرات المعبرة عن الخصائص الفسيولوجية المرتبطة بوظيفة معينة من وظائف الجسم نتيجة إجراء اختبار معين..

2.2. الدراسات السابقة و المشابهة.

- **فليك (Fleek , 1994)**: هدفت الدراسة إلى معرفة أثر التوقف عن التدريب في المتغيرات البدنية مثل التحمل والقوة العضلية، وأجريت التجربة على مجموعة من الرياضيين . وقد توصلت الدراسة إلى أن الانقطاع عن التدريب لمدة (15) يوماً قد أدى إلى انخفاض كفاءة الجهاز الدوري التنفسي ، وانخفاض الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين بنسبة 25% لدى رياضي التحمل ذوي التدريب الممتاز ، وأن الانقطاع عن التدريب له علاقة بانخفاض القوة العضلية، وهذا يعتمد على مدة التوقف فكلما زادت مدة التوقف زاد الانخفاض، والعكس صحيح .

- **عبد الله (1997)**: هدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير التوقف عن التدريب على بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة بلاعبي الكرة الطائرة والنسب المئوية للهبوط في مستوى عناصر اللياقة البدنية، وأجريت الدراسة على (14) لاعباً وقد توصلت الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة معنوية في عناصر اللياقة البدنية بعد التوقف عن التدريب، وأن النسبة المئوية للهبوط تزداد كلما زادت مدة التوقف .

- **فرانكو (Franco , 1998)**: هدفت الدراسة التعرف إلى تكيف القلب والأوعية الدموية لتمارين التحمل في حالة التدريب المستمر والانقطاع عن التدريب، وتكونت عينة الدراسة من (12) رياضياً من راكبي الدراجات الشباب و (12) رياضياً من راكبي الدراجات الكبار، وبينت الدراسة أن كلا المجموعتين أظهرت قيماً عالية للحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين أثناء التدريب، ثم انخفض هذا المؤشر بعد الانقطاع عن التدريب .

- **النعمي (2000)**: هدفت الدراسة الكشوف عن أثر التوقف عن التدريب على بعض متغيرات الجهاز التنفسي وبعض أوجه القوة العضلية لدى لاعبي كرة القدم، وكذا الكشوف عن النسبة المئوية للهبوط بعد التوقف عن التدريب لمدة (أسبوع واحد - أربعة أسابيع)، وتوصلت الدراسة إلى أن التوقف عن التدريب لمدة أسبوع واحد فقط لم يحدث أي انخفاض معنوي في السعة الحيوية وقيمة التنفس القصوى، وقيمة حجم الزفير ألفسري في الثانية الأولى، في حين أحدث التوقف عن التدريب لمدة أربعة أسابيع انخفاضاً معنوياً في قيم هذه المتغيرات، كما أحدث التوقف لمدة أسبوع واحد وأربعة أسابيع انخفاضاً معنوياً في القوة الانفجارية ومطاوله عضلات الرجل المتحركة، كما أظهرت الدراسة أن التوقف عن التدريب ولو لفترة قصيرة ينتج عنه تغيرات معنوية في المؤشرات البدنية والوظيفية.

- **روبلي وآخرون (Rubley & al. , 2001)**: هدفت الدراسة إلى معرفة تأثير الانقطاع عن التدريب لمدة (25) يوماً بعد أداء تمرينات المرونة لمدة (5) أيام للمحافظة على المرونة، وقد أجريت الدراسة على (33) طالباً، وتم إخضاعهم للقياس القبلي والبعدي، وقد أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين، وعدم فقدان صفة المرونة خلال فترة الانقطاع عن التدريب .

- **سرجي (Sergei , 2003)**: هدفت الدراسة التعرف إلى التغيرات الموسمية في تركيب الجسم وسرعة الأداء لدى لاعبي كرة القدم من الدرجة الممتازة، وقد أجريت الدراسة على (30) لاعباً، وقد أجريت لهم قياسات سمك ثنايا الجلد، وتم حساب نسبة الدهن في الجسم بداية الموسم الرياضي وفي وسطه وفي نهايته، وبعد الانقطاع عن التدريب في الفترة الانتقالية، وقد توصلت الدراسة إلى وجود علاقة بين نسبة الدهون وزمن العدو (50 متر) لصالح نسبة الدهن الأقل في وسط ونهاية التدريب، أما بالنسبة للرياضيين في فترة الانقطاع عن التدريب فكانت العلاقة عكسية كلما زادت نسبة الدهن زاد زمن العدو (50 متر).

- **المومني (2003)**: هدفت الدراسة إلى معرفة اثر الانقطاع عن التدريب على بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية لدى لاعبي ألعاب القوى، وتكونت عينة الدراسة من (20) لاعباً، وأجريت الدراسة بطريقة القياس القبلي والبعدي بعد الخضوع لتدريب لمدة (4) أسابيع والانقطاع عن التدريب لمدة (4) أسابيع أيضاً، وقد أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج القياسين القبلي والبعدي،



وبينت النتائج أن الانقطاع عن التدريب له علاقة بانخفاض كل من القدرة الأوكسجينية وزمن العدو (50 متر) والمرونة، وأن الانقطاع عن التدريب ليس له علاقة ملحوظة بزيادة نسبة الدهون ووزن الجسم. - **الهزاع (2005):** هدفت الدراسة إلى التعرف على التأثيرات الفسيولوجية الناتجة عن التوقف عن التدريب البدني لمدة (8) أسابيع لدى لاعبي كرة القدم المتميزين، وتكونت العينة من (22) لاعباً، وقد أظهرت النتائج أن (8) أسابيع من التوقف عن التدريب البدني أدت إلى انخفاض ذي دلالة إحصائية في كل من الإستهلاك الأقصى للأوكسجين والعنبة الهوائية والمرونة والتهوية الرئوية، بينما زادت نسبة الشحوم في الجسم وكتلة الجسم ومؤشر كتلة الجسم، في حين لم يتغير القفز العمودي، ويوصي الباحث بتقليص مدة التوقف عن التدريب بعد انتهاء الموسم الرياضي والاستفادة من برامج اللياقة البدنية التعويضية أثناء فترة التوقف عن التدريب البدني.

- **خليل (2008):** هدفت الدراسة التعرف إلى أثر التوقف عن التدريب في عدد من عناصر اللياقة البدنية الخاصة وبعض المهارات الأساسية بلعبة الريشة الطائرة، وقد أجريت الدراسة على (6) لاعبين بطريقة القياس القبلي والبعدى وتوصلت الدراسة بعد (8) أسابيع من التوقف الكامل عن التدريب إلى حدوث هبوط في مستوى عناصر اللياقة البدنية في متغيرات القوة المميزة بالسرعة للرجلين، المرونة، الرشاقة ولصالح القياس القبلي.

- **الصفار وبزيني (2009):** هدفت الدراسة الكشف عن أثر التوقف عن التدريب لمدة (أسبوعان - أربعة أسابيع) في عدد من المتغيرات البدنية والحركية والوظيفية للاعبين المبارزة بسلاح الشيش، وكذا الكشف عن النسبة المئوية للهبوط في هذه المتغيرات وتكونت عينة الدراسة من (6) لاعبين، وقد توصلت الدراسة إلى هبوط معنوي في جميع عناصر اللياقة البدنية، ما عدا السرعة الانتقالية، وكذا في جميع المتغيرات الوظيفية قيد البحث بما فيها الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين وكانت النسب المئوية للهبوط أكبر في حالة التوقف لمدة أربعة أسابيع مقارنة بمدة اثنتين أسابيع.

- **تاديبى (2013, Tadibi):** هدفت الدراسة التعرف إلى التأثير الحاد للانقطاع عن التدريب بعد برنامجين لتدريبات المقاومة على أداء القوة والتركيب الجسماني لدى رياضيين مدربين، وبلغ عدد المشاركين في الدراسة (30) مشارك من الطلاب الرياضيين الذكور، وقد قسمت العينة إلى مجموعتين تجريبيتين، الأولى تطبق تدريبات المقاومة بشده منخفضة وحجم عالي، والثانية تطبق تدريبات المقاومة بشده عالية وحجم منخفض ولمدة (6) أسابيع، وقد تم التقييم بثلاث مراحل: قبل التجربة، وبعد التجربة، وفي نهاية فترة الانقطاع عن التدريب، وقد توصلت الدراسة بعد شهرين من التوقف إلى انخفاض القوة العظمى، وزيادة في مؤشر كتلة الجسم ونسبة الدهون.

- **السعود (2013):** هدفت الدراسة إلى معرفة تأثير علة انخفاض حالة التدريب على بعض المتغيرات الفسيولوجية (القدرة الأوكسجينية) ومؤشرات تركيب الجسم البدنية (السرعة - تحمل السرعة - القوة الانفجارية- التحمل) لدى لاعبي كرة القدم، وأجريت الدراسة على عينة عمدية قوامها (15) لاعباً من لاعبي منتخب كلية التربية الرياضية بالجامعة الأردنية، وأجريت الاختبارات والقياسات للمتغيرات قيد الدراسة قبل الانقطاع عن التدريب وبعده بمدة (10) أسابيع وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالات إحصائية بين نتائج الاختبارات والقياسات القبلية والبعدية ولصالح القبلية وعلى جميع مؤشرات الدراسة، وأوصى الباحث بضرورة ممارسة تمرينات معتدلة الشدة أثناء الانقطاع عن التدريب للمحافظة على مستوى كاف من اللياقة البدنية من خلال ممارسة الألعاب والفعاليات التي تؤدي بصورة فردية مثل السباحة والركض.

### - **التعليق على الدراسات السابقة والمرتبطة:**

تناولت جميع الدراسات السابقة والمرتبطة موضوع الانقطاع عن التدريب لمدد زمنية مختلفة وتأثير هذا الانقطاع على عدد من المتغيرات البدنية والفسيولوجية، وكذا على بعض المتغيرات الأخرى، وقد ساعدت تلك الدراسات الباحثين في تحديد الإطار العام للدراسة، واختيار القياسات والاختبارات المناسبة للدراسة، وكذا في صياغة المشكلة والأهداف، وتحديد منهجية الدراسة، علاوة على استخدام الأسلوب الإحصائي المناسب لطبيعة الدراسة.

### **3. المنهجية.**

- **المنهج المستخدم في البحث:** أستخدم الباحثون المنهج التجريبي ذو المجموعة الواحدة بطريقة القياس القبلي والبعدى لتحقيق أهداف الدراسة.

- **عينة البحث وكيفية اختيارها:** تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العمدية من لاعبي نادي الشروق الرياضي بمحافظة تعز بعد انتهاء الموسم التدريبي للعام 2014م، وقد بلغ عدد أفراد العينة (15) لاعباً.

جدول رقم 01: المتغيرات الوصفية لأفراد عينة الدراسة.

| المتغيرات الوصفية | وحدة القياس | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري |
|-------------------|-------------|-----------------|-------------------|
| العمر             | سنة         | 20.60           | 3.38              |
| الوزن             | كجم         | 68.97           | 3.82              |
| الطول             | سم          | 170.60          | 3.03              |

- أدوات الدراسة. استخدم الباحثون القياسات والاختبارات التالية:
- \* **الوزن:** تم قياسه باستخدام ميزان طبي معاير لأقرب نصف كجم.
  - \* **الطول:** تم قياسه باستخدام الريستاميتز لأقرب نصف سم .
  - \* **السرعة:** تم قياسها باختبار العدو 50 متر.
  - \* **القوة الانفجارية:** تم قياسها باختبار الوثب العمودي .
  - \* **التحمل:** تم قياسه بواسطة اختبار كوبر (جري 12 دقيقة).
  - \* **المرونة:** تم قياسها باختبار ثني الجذع للأمام والأسفل.
  - \* **الرشاقة:** تم قياسها باختبار الجري الزجاجي.
  - \* **السعة الحيوية:** تم قياسها باستخدام الإسبيرومتر الجاف .
  - \* **مؤشر كتلة الجسم:** تم حسابه من خلال قسمة الوزن بالكجم على مربع الطول بالمتر.
  - \* **نسبة الدهون (%):** تم قياسه بواسطة جهاز ياباني الصنع , Body Composition Monitor , Omron , Japan

\* **الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين النسبي:** تم قياسه باستخدام معادلة كوبر (Cooper , 1968) وعلى النحو التالي: الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين النسبي =  $D = 0,0278/0,3138 - D$ ، حيث أن  $D =$  المسافة المقطوعة بالميل أثناء الاختبار و  $0,3138$  و  $0,0278 =$  قيم ثابتة (رضوان , 1998). وقد تم اختيار القياسات والاختبارات السابقة استناداً إلى الدراسات السابقة والمرتبطة، وجميعها من نوع المقاييس النسبية، حيث إمكانية الخطأ فيها قليلة، كما تمتاز بصدق وثبات عاليين، وبالتالي ليس بالضرورة إجراء صدق وثبات لها. وجميع الاختبارات المستخدمة في هذه الدراسة اختبارات علمية مقننة، وتم استخدامها في العديد من الدراسات العربية والأجنبية، وتتمتع بمستويات عالية من الصدق والثبات (رضوان , 1998 وحسانين , 1983).

- **الدراسة الاستطلاعية:** والتي أجريت على (5) لاعبين من خارج عينة الدراسة ولكن من مجتمع الدراسة، والتي تم إجراؤها خلال الفترة من 25-26/7/2014م، وطبقت عليهم القياسات والاختبارات موضوع الدراسة للتأكد من مدى ملائمة القياسات والاختبارات لمستوى اللاعبين، ولغرض التأكد أيضاً من سهولة تنفيذها، وكذا التعرف على الصعوبات التي قد تواجه الباحثون أثناء تنفيذ الدراسة بهدف تلافئها عند التطبيق الفعلي، إضافة إلى التحقق من كفاءة الأدوات والأجهزة المستخدمة في الدراسة.

- **تطبيق الدراسة:** قام الباحثون بتطبيق الدراسة بعد اكتمال متطلباتها، وخاصة تحديد أهم القياسات والاختبارات، وبعد التأكد من صلاحيتها من خلال التجربة الاستطلاعية. القياس القبلي، تم أخذ القياسات القبلية لأفراد عينة الدراسة بعد انتهاء الموسم التدريبي للعام 2014م وذلك خلال الفترة من 28-30/7/2014م وبواقع يوم واحد لكل خمسة لاعبين لغرض إجراء القياسات والاختبارات البدنية والفسيولوجية القياس البعدي، تم إجراء القياسات البعدية بعد انتهاء فترة الانقطاع عن التدريب، والتي استمرت لمدة (8) أسابيع وذلك خلال الفترة الواقعة بين 27-29/9/2014م، والتي أجريت بنفس الترتيب والشروط التي تمت في القياسات القبلية من حيث المكان والزمان والإجماع وتسلسل القياسات والاختبارات ونوع الأدوات والأجهزة المستخدمة، وكذا القائمين على إجراء القياسات والاختبارات.

- **المعالجة الإحصائية:** بعد جمع البيانات وتفرغها، تم استخراج النتائج من خلال البرنامج الإحصائي (SPSS) عن طريق استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار "ت" للفروق بين المتوسطات.

#### 4. عرض و تحليل و النتائج.

##### 1.4. عرض و تحليل نتائج قيم بعض المتغيرات البدنية.

جدول رقم 02: المعالم الإحصائية للقياس القبلي والبعدي للمتغيرات البدنية قيد الدراسة، ن = 15.

| مستوى<br>الدالة | قيمة<br>" ت " المحسوبة | القياس البعدي |         | القياس القبلي |         | وحدة القياس | المتغيرات<br>البدنية |
|-----------------|------------------------|---------------|---------|---------------|---------|-------------|----------------------|
|                 |                        | ع             | م       | ع             | م       |             |                      |
| دالة            | 12.76                  | 0.31          | 7.86    | 0.38          | 6.79    | ثانية       | عدو 50 متر           |
| دالة            | 15.76                  | 1.09          | 40.87   | 1.28          | 42.74   | سم          | لوثب العمودي         |
| دالة            | 4.83                   | 378.20        | 2683.27 | 324.78        | 3313.20 | متر         | إختبار كوبر          |
| دالة            | 21.69                  | 1.29          | 51.84   | 0.94          | 55.52   | سم          | المرونة              |
| دالة            | 3.96                   | 2.37          | 16.93   | 2.49          | 15.16   | ثانية       | الرشاقة              |

قيمة " ت " الجدولية عند مستوى معنوية ( 0.05 ) ودرجة حرية ( 14 ) = 2.14 .  
يتضح من الجدول (2) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية قيد الدراسة ولصالح القياس القبلي، حيث أن قيمة " ت " المحسوبة أكبر من قيمة " ت " الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) والتي انحصرت ما بين 3.96 – 15.76 .  
**2.4. عرض و تحليل نتائج قيم بعض المتغيرات الفسيولوجية.**

جدول رقم 03: المعالم الإحصائية للقياس القبلي والبعدي للمتغيرات الفسيولوجية قيد الدراسة، ن = 15 .

| مستوى<br>الدالة | قيمة<br>" ت " المحسوبة | القياس البعدي |         | القياس القبلي |         | وحدة القياس        | المتغيرات<br>الفسيولوجية             |
|-----------------|------------------------|---------------|---------|---------------|---------|--------------------|--------------------------------------|
|                 |                        | ع             | م       | ع             | م       |                    |                                      |
| دالة            | 2.22                   | 4.03          | 70.61   | 3.82          | 68.97   | كجم                | الكتلة                               |
| دالة            | 13.10                  | 1.17          | 24.26   | 1.13          | 23.70   | كجم/م <sup>2</sup> | مؤشر كتلة الجسم                      |
| دالة            | 22.54                  | 0.24          | 9.64    | 0.29          | 8.64    | %                  | نسبة الدهون                          |
| دالة            | 13.96                  | 1.81          | 51.22   | 1.82          | 53.15   | مل/كجم/دق          | الحد الأقصى<br>لاستهلاك<br>الأوكسجين |
| دالة            | 7.87                   | 576.95        | 2907.40 | 535.76        | 3163.40 | مل/د <sup>3</sup>  | السعة الحيوية                        |

قيمة " ت " الجدولية عند مستوى معنوية ( 0.05 ) ودرجة حرية ( 14 ) = 2.14 .  
يتبين من الجدول (3) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات الفسيولوجية ولصالح القياس القبلي، حيث أن قيمة " ت " المحسوبة أكبر من قيمة " ت " الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) والتي انحصرت ما بين 2.22 – 22.54 .  
**5. مناقشة النتائج.**

تعد الاختبارات وسيلة هامة لمعرفة التغيرات الناتجة عن التوقف عن التدريب البدني بعد انتهاء الموسم الرياضي (بانجسبو 1993 , Bangsbo)، وعلى المستوى المحلي نشاهد كثير من الفرق الرياضية اليمنية، بل والمنظمات الوطنية أيضاً تنقطع عن التدريب لمدة مختلفة قد تصل إلى أكثر من شهرين، وهذا بالطبع ينعكس بصورة سلبية على مستوى اللاعبين. وتشير كثير من الدراسات المرجعية العربية والأجنبية الهزاع (1996) ريلي (1990 , Reilly)، بانجسبو (1993 , Bangsbo)، شيفارد ( , Shephard 1999) إلى مواصفات لاعبي كرة القدم العرب والأجانب، وعند مقارنة هذه المواصفات مع مواصفات اللاعبين اليمنيين نجد اللاعب اليمني أقصر طولاً وأقل وزناً، كما أن الخصائص الفسيولوجية وهي الأهم أدنى لدى اللاعب اليمني. وسوف تتم مناقشة نتائج التوقف عن التدريب في الدراسة الحالية وفقاً لتسلسلها في أهداف وفرضيات الدراسة وعلى ضوء ما ورد من تحليل النتائج المبينة في الجداول السابقة.

#### 1.5 مناقشة نتائج قيم بعض المتغيرات البدنية.

يلاحظ من نتائج الجدول (2) أن التوقف عن التدريب لمدة (8) أسابيع قد أثر بشكل ملحوظ في جميع المتغيرات البدنية قيد الدراسة وبفروق دالة إحصائية لصالح القياس القبلي. وأظهرت النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى من خلال الجدول (2) وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القياس القبلي في متغير السرعة بعد الانقطاع عن التدريب، حيث نشاهد زيادة زمن العدو من 6.79 ثانية إلى 7.86 ثانية (انخفاض زمن الإنجاز)، وهذا يتفق مع دراسة كل من سرجي (2003 , Sergei)، والمؤمني (2003) واللاتان أشارتا إلى أن الانقطاع عن التدريب له علاقة بانخفاض زمن عدو 50 متر، ويعزو الباحثون هذا

الانخفاض في مؤشر السرعة إلى عدم قدرة الرياضي على تهيئة أعضاء جسمه بسرعة في حالة الانقطاع عن التدريب مقارنة بحالة التدريب، إضافة إلى أن زيادة الكتلة ونسبة الدهن تزيد من زمن عدو 50 متر. كما يتبين من الجدول (2) أيضاً وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القياس القبلي في متغير القوة الانفجارية (الوثب العمودي) بعد الانقطاع عن التدريب، حيث نلاحظ انخفاض القوة الانفجارية من 42.74 إلى 40.87، وهذا يتطابق مع دراسة موجيكا وباديليا (Mujika Padilla , 2000 a,b) والتي أشارت إلى انخفاض القوة العضلية بنسبة 7-12%، وتتفق النتائج أيضاً مع دراسة فليك (Fleck , 1994) والتي أظهرت نتائجها أن الانقطاع عن التدريب له علاقة بانخفاض القوة العضلية، والتي تعتمد على مدة الانقطاع، فكلما زادت مدة الانقطاع زاد الانخفاض، والعكس صحيح، وتختلف الدراسة الحالية مع دراسة الهزاع (2005) والتي لم تتغير فيها القوة الانفجارية (القفز العمودي)، وكذا مع دراسة هورتوبوجي (Hortobugyi , 1993) والتي أكدت نتائجها عدم ظهور أي انخفاض في هذا المؤشر، ويعزو الباحثون هذا الانخفاض في مؤشر القوة الانفجارية إلى انخفاض الكفاءة الميكانيكية وانخفاض مخزون الطاقة في عضلات الطرف السفلي. ويتفق هذا مع ما أكدته كل من عبد الله (1997)، ومحمد وعبد الله (2000)، والسعود (2013) من أن التوقف عن التدريب يؤدي إلى نقص في مخزون الطاقة. وفيما يخص مؤشر التحمل (اختبار كوبر) فقد أثر الإنقطاع عن التدريب عليه تأثيراً سلبياً، حيث انخفضت قدرة اللاعب على قطع المسافة بين القياسين القبلي والبعدي من 3313.20 متر إلى 2683.27 متر، وتتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسات كل من فليك (Fleck , 1994)، وفرانكو (Franco , 1998)، وموجيكا (Mujika2002)، الصفار وبزيني (2009)، والسعود (2013) واللاتي توصلت إلى أن الإنقطاع عن التدريب يؤدي إلى انخفاض قدرة اللاعب على التحمل، ويعزو الباحثون هذا الانخفاض في مؤشر التحمل إلى انخفاض مؤشر الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين، وتختلف الدراسة الحالية مع دراسة هوستلر (Hostler , 2002) والتي أشارت إلى عدم وجود أي تأثير على صفة التحمل. وفيما يتعلق بالمرونة فقد انخفض المؤشر من جراء التوقف عن التدريب من 55.52 سم إلى 51.84 سم، وتتفق هذه النتائج مع دراسة كل من روبلي (Rubley , 2001)، والمومني (2003)، وخليل (2008) واللاتي أكدت انخفاض هذا المؤشر نتيجة التوقف عن التدريب، ويعزو الباحثون سبب هبوط المرونة إلى فقدان بعض العضلات لمرونتها، الأمر الذي يحد من حركة العمود الفقري وهبوط مرونته، ويتفق هذا مع ما ذكره كل من مجيد (1989) وعبد الله (1997) من أن مطاطية العضلات العاملة على أي مفصل هي التي تحدد المدى الحركي للمفصل، وفي حالة فقدان هذه المطاطية يفقد المفصل مرونته، إضافة إلى زيادة وزن اللاعب الناتج عن عدم صرف اللاعب للطاقة التي كان يصرفها أثناء التدريب. وبالنسبة للرشاقة فقد هبطت من 15.16 ثانية إلى 16.93 ثانية، ويعزو الباحثون سبب الهبوط إلى انخفاض بقية المؤشرات نظراً لارتباط الرشاقة بالصفات البدنية الأخرى، وهذا يتفق مع ما أورده كل من حسين (1998) وشفانتي وأحمد (2005) واللذان أشارا إلى انخفاض في زمن الإنجاز (زيادة في الزمن) نتيجة التوقف عن التدريب.

## 2.5. مناقشة نتائج قيم بعض المتغيرات الفسيولوجية.

يتبين من نتائج الجدول (3) أن التوقف عن التدريب لمدة (8) أسابيع قد أثر تأثيراً ملحوظاً في المتغيرات الفسيولوجية قيد الدراسة وبفروق دالة إحصائية لصالح القياس القبلي. وتظهر نتائج الجدول (3) حدوث زيادة في الكتلة من 68.97 كجم إلى 70.61 كجم، ومؤشر كتلة الجسم من 23.70 كجم/م<sup>2</sup> إلى 24.26 كجم/م<sup>2</sup>، ونسبة الدهن من 8.64% إلى 9.64%، وفي المقابل حدث انخفاض في مؤشر الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين من 53.15 مل/كجم.ق إلى 51.22 مل/كجم.ق، والسعة الحيوية من 3163.40 مل/م<sup>3</sup> إلى 2907.40 مل/م<sup>3</sup>. وتتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسات كل من تومبسونمانور (Thompson & Manore , 1996)، سرجي (Sergei , 2003)، الهزاع (2005)، تاديبى (Tadibi , 2013) واللاتي أظهرت جميعها حدوث زيادة في الوزن ومؤشر كتلة الجسم ونسبة الدهن بعد الإنقطاع عن التدريب لفترة زمنية معينة، ولم تتفق هذه الدراسة مع دراسة المومني (2003) والتي لم تظهر أي فروق معنوية بين القياسين القبلي والبعدي لهذه المتغيرات. ويعزو الباحثون هذه الزيادة في تلك المؤشرات إلى زيادة السعرات الحرارية التي يتناولها اللاعبون عن السعرات التي يقومون بحرقها خلال فترة الإنقطاع عن التدريب، وهذا يتفق مع ما أشار إليه القومى (2003) من أن مؤشرات تركيب الجسم تتأثر بالحمل التدريبي.

ويتضح من الجدول (3) أيضاً أن مؤشر الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين قد انخفض من 53.15 مل/كجم.ق إلى 51.22 مل/كجم.ق نتيجة التوقف عن التدريب لمدة (8) أسابيع، وتتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسات كل من نيوفير (Neufer , 1989)، وفليك (Fleck , 1994)، جليبتير وآخرون

(Gelliebter & al. , 1997)، فرانكو (Franco , 1998)، البساطي (1998)، موجيكا ( Mojika , 2002)، المومني (2003)، الهزاع (2005) والصفار وبزيني (2009)، السعود (2013) واللاتي أشارت جميعها إلى انخفاض في الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين لدى الرياضيين نتيجة الإنقطاع عن التدريب، ويشير كثير من الباحثين إلى أن انخفاض الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين يعود إلى عدة أسباب أهمها انخفاض في كفاية المجاميع العضلية على استخلاص الأوكسجين الواصل إليها، وإلى انخفاض ناتج القلب الذي يقلل من عملية نقل الأوكسجين، وكذا انخفاض حجم الدم وحجم الضربة وحجم بلازما الدم، وأيضاً انخفاض نشاط الأنزيمات الهوائية وقدرة الميتوكوندريا على إنتاج الطاقة وانخفاض السعة الحيوية (بانجسبو وميزونو 1980، Mizuno , Bangsbo ، ويوم وآخرون ( Wibom & al (1992) رافن وآخرون (Raven & al. , 1998)، أمجو وآخرون (Amigo & al. , 1998)، وموجيكا وباديل (Mujika & Padila , 2002). وتشير نتائج الدراسة أيضاً إلى أن التدريب الرياضي يحدث تغييرات واضحة في آلية التنفس ووظيفته، حيث لاحظنا تحسن الأداء الوظيفي للرتنين في القياس القبلي مقارنة بالقياس البعدي، والذي قلت السعة الحيوية فيه من 3163.40 ملم3 إلى 2907.40 ملم3، وهذا يتفق تماماً مع نتائج دراسات كلاً من ديميسيو فريجاسي (Dempsey & Fregasi , 1985)، فليك (Fleck , 1994)، النعيمي (2000).

وبعد هذا العرض للنتائج وتحليلها ومناقشتها يتبين لنا أن التوقف عن التدريب لمدة (8) أسابيع قد أثر تأثيراً سلبياً على المتغيرات البدنية المتمثلة في (السرعة – القوة الانفجارية – التحمل – المرونة – الرشاقة)، وكذلك في المتغيرات الفسيولوجية المتمثلة في (كتلة الجسم، مؤشر كتلة الجسم، نسبة الدهون، الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين، السعة الحيوية). ويتضح مما سبق أن أهداف الدراسة قد تحققت، وتم التعرف إلى أثر التوقف عن التدريب على بعض المتغيرات البدنية والفسيولوجية لدى أفراد عينة الدراسة، مما أدى إلى تحقيق فرضي الدراسة أيضاً.

#### خلاصة

في ضوء النتائج التي أظهرتها الدراسة فقد خلص الباحثون إلى الاستنتاجات التالية: أثر التوقف عن التدريب في المؤشرات البدنية بصورة سلبية على أفراد عينة الدراسة، حيث أدى التوقف عن التدريب لمدة (8) أسابيع إلى انخفاض ملحوظ في مؤشرات التحمل والسرعة والرشاقة والمرونة والقوة الانفجارية؛ أثر التوقف عن التدريب في المؤشرات الفسيولوجية بشكل سلبي على أفراد عينة الدراسة، حيث أحدث التوقف عن التدريب لمدة (8) أسابيع انخفاض ملحوظ في مؤشرات السعة الحيوية والحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين، وزيادة في نسبة الدهون، وكتلة الجسم ومؤشر كتلة الجسم؛ وجود فروق ذات دلالة إحصائية في جميع متغيرات الدراسة البدنية والفسيولوجية؛ انخفاض بعض المؤشرات بمؤشرات أخرى مثل انخفاض الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين بارتفاع نسبة الدهون وانخفاض السعة الحيوية.

#### المراجع والمصادر

- البساطي أمر الله (1998). قواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته، مؤسسة المعارف. مصر: الإسكندرية.  
 البشاوي مهندس . والخواجا أحمد. (2005). مبادئ التدريب الرياضي، ط1 . عمان : دار وائل للنشر.  
 السعود حسن. (2013). دراسة تأثير علة إنخفاض حالة التدريب على بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية لدى لاعبي كرة القدم ، مجلة دراسات العلوم التربوية ، 40 (2).  
 الصفاء زياد . وبزيني هيوأ . (2009). أثر التوقف عن التدريب لمدة ( أسبوعان – أربعة أسابيع ) في عدو من المتغيرات البدنية والحركية الخاصة والوظيفية للاعبين المبارزة بسلاح الشيش ، مجلة الراقدن للعلوم الرياضية، العراق ، 15 (52).  
 القدومي عبد الناصر. (2003). مؤشر كتلة الجسم (BMI) والتمثيل الغذائي خلال الراحة (RMR) للاعبين الكرة المشاركين في البطولة العربية العشرين لكرة الطائرة للرجال في الأردن ، مجلة جامعة النجاح للأبحاث - العلوم الإنسانية، فلسطين، 17 (1).  
 الموفي طارق. (2003). أثر الإنقطاع عن التدريب على بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية لدى لاعبي ألعاب القوى ، رسالة ماجستير غير منشورة . جامعة اليرموك . الأردن .  
 النعيمي نشوان. (2000). أثر التوقف عن التدريب على بعض متغيرات الجهاز التنفسي وبعض أوجه القوة العضلية لدى لاعبي كرة القدم ، مجلة الراقدن للعلوم الرياضية، العراق، 6 (16).  
 الهزاع هزاع. (1996). التركيب الجسمي والقوة العضلية ، والقدرة لدى الرياضيين السعوديين ، الدورية السعودية للطب الرياضي، السعودية ، 1 (1).  
 الهزاع هزاع. (2005). التأثيرات الفسيولوجية المترتبة على التوقف عن التدريب البدني لمدة (8) أسابيع لدى لاعبي كرة القدم المتميزين ، المجلة العربية للغةاء والتغذية ، ط1 ، المنامة: مركز البحرين للدراسات والبحوث. باهي مصطفى. (1998). تطبيقات إحصائية، القاهرة: مركز الكتاب للنشر.

- حسانين محمد (1993). التحليل العاملي للقدرات البدنية، القاهرة: دار الفكر العربي.
- حسين قاسم. (1998). أسس التدريب الرياضي، ط1. عمان: دار الفكر.
- حماد مفتي. (1998). التدريب الرياضي الحديث. تخطيط وتطبيق وقيادة، ط1، القاهرة: دار الفكر العربي.
- خليل عماد. (2008). أثر التوقف في عدد من عناصر اللياقة البدنية الخاصة وبعض المهارات الأساسية بلعبة الريشة الطائرة، مجلة الراافدين للعلوم الرياضية، العراق، 14 (48).
- رضوان محمد. (1998). طرق قياس الجهد البدني في الرياضة، ط1، القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- شفائي عامر وأحمد فائزة. (2005). تأثير استخدام صندوق متعدد الارتفاعات لمتغير القوة المميزة بالسرعة على إنجاز الوثب الطويل، بحث منشور عجلة التربية الرياضية، جامعة ديالي، العراق. 14 (2).
- عبد الفتاح أبو العلا. (1997). التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية، القاهرة: دار الفكر العربي.
- عبد الله عمار. (1997). تأثير التوقف عن التدريب على بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة بلاعبي الكرة الطائرة والنسب المنوية للهبوط في مستوى عناصر اللياقة البدنية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، العراق.
- عبد الوهاب فاروق. (1993). مبادئ فسيولوجيا الرياضة، القاهرة: دار الكتاب.
- مجيد ريسان. (1989). موسوعة القياسات والاختبارات في التربية الرياضية، الجزء الأول، كلية التربية الرياضية، جامعة البصرة: دار الكتاب والوثائق.
- محمد ياسين وعبد الله إيداد. (2000). أثر التوقف عن ممارسة تدريبات قلبية متنوعة لمدة (6) أسابيع على الإنجاز في عدو (400) متر، مجلة الراافدين للعلوم الرياضية، العراق، 6 (20).
- ملجم عابد. (1990). الطب الرياضي والفسيولوجي - قضايا ومشكلات معاصرة، الأردن: دار الكتاب للنشر والتوزيع أريد.
- Adms, G.M. (1990). Exercise physiology laboratory manual. Wm. C. Brown publishers . 1 sted . Dulcuque . Iowa . USA .
- Amigo, N. , Cadefau, J. , Ferrer, I. , Tarrados , N. , and Cusso , R. , (1998) . Effeot of Summer intermission on skeletal muscle of adolescent soccer players . J Sports Med phys Fitness ; 38 (4) : 298-304 .
- AmitBandyopdhay (2007) . Anthropolmetry and body composition in soccer and volyball players in west Bangal , India . Tournal of physiological Anthropology . 26( 4 ) : 501-505 .
- Bangsbo , J. (1993) . The physiology of soccer – with Specinlrefereuce to intence intermittent exercise . University of Copenhagen . Copenhagen , Denmark .
- Bangsbo , J. , and Mizuno , M. (1980) . Morphological and metabohcal alterations in soccer players with detraining and retraining and their relatwn to performance . In : Reilly B. , lees A. , Davids K. , and Murphy W. , (editors) , Science and Football . E &F.N.Spon , London , pp. 114-124 .
- Coyle , E. (1990) . Detraining and refention of training – induedadaptawns . Sport SciExchange ; 2 (23) : 1-5 .
- Dempsey , J.A. , and Fregnsi , R.F. (1985) . Adaptability of the pulmonary system to changing metabolic requirements . Am J Cardiolo ; p. 58 .
- Fleck , S.J. (1994) . Detraining : its effort on endurance Strength , Strength conditioning . Sport Science Technology Division . US Olympic Committee .
- Franco , G. , and Emanuele , B. (1998) . Cardwvasoularadaptations to indurance training and defraining in young and older athletes . International ardiology ; 65 : 149-155 .
- Geliebter , A. , Maher , MN. , Gerace , L. ( 1997 ) . Effect of Strength or aerobic training on body composيتدwn , resting metabolic rate , and peak oxygen consumption in obese dieting subjects . Am J ClimNutr ; 66(3) : 557-563 .
- Gil , S.M. , Gil , J. , Ruiz , F. , Irazusta , A. , and Irazusta , J. (2010). Anthropometrical charateristics and somatotype of uoung soccer players and their comparison with the deneral population . Biology of Sport ; 27 : 17-24 .
- Hortobagyi , T. , Houmarad , J. , Stevensen , J. , Fraser , D. , Johns , R. , and Israel , R. (1993) . The effccfs of defrainging on power athletes . Med Sci Sport Exerc ; 25 : 929-935 .
- Hostler , D.P. (2002) . The effecf of high intersityecycle training muscle strength and gene expression . Ohio University .

- Kamash , J. , and Saad , J. (2006) . The physiological bases for Soccer training . Dar Al-Wafaa for printing and publishing . P. 353 .
- Lemmer , J.T. , Hurtbut , D.E. , and Martel , G.F. (2000) . Age and gender responses to strength training and detraining . *Med Sci Sport Exerc* ; 32 : 1505-1512 .
- Matveev , G.C. ( 1999 ) . Theatrical methods for training in Sport . Sofia . Bulgaria .
- Mujika , I. , and Padilla , S. (2002 a) . Detraining : Loss of training – induced physiological and performance adaptations . Part I. *Sports Med* ; 30( 2 ) : 79-87 .
- Mujika , I. , and Padilla , S. (2002 b) . Detraining : Loss of training – induced physiological and performance adaptations . Part II. *Sports Med* ; 30(3) : 145-154 .
- Hnkhtar , H. (1985) . Scientific foundations in football training . Dar Al-Fikr Al-Arabi . Cairo . Egypt .
- Nada , N. (1997) A comparative study between the teams some second – tier football in the eastern provence of physical and skill level . *Journal of the Theoretical and Applications* ; 61 : 29-31 . Egypt .
- Neufer , P. (1989) . The effect of detraining and reduced training on the physiological adaptions to aerobic exercise training . *Sports Med* ; 8 : 302-321 .
- Nimr , S. (2003) . The relationship between some anthropo – metric measurements and some elements of physical fitness , when players premier league clmbs in the North of Palestine . *Journal of Al-Quds Open University for Research and Studies* ; vol. (3).
- Pollock , M. , Gasser , G. , Butcher , J. , Despres , J-P , et al . (1998) . The recommended quantity and quality of exercise for deve – loping and maintaining cardiorespiratory and muscular fitness and flexibitily in healthy adults . *Med Sci Sports Exerc* ; 30 : 975-991 .
- Qadomi , A. (2005) . Constrcuting norm of some dynamic pulmonary volumes of male physical edncation majors at Al-Najah National University . *Journal of Edncational and Psychological sciences* ; vol. 6 ( 3 ) .
- Qadomi , A. , and Refat , B. (2006) . The construction of selected physical and anthropometrical measnrements in the distance of throw of soccer of players . *Journal of Educational and Psycholological Sciences* ; vol. 7 (1) .
- Raven , P. , Weleh – O'Connor , R. , and Shi , Y. ( 1998 ) . Cardiovascular function following rednced aerobic activity . *Med Sci Sports Exerc* ; 30 : 1041-1052 .
- Reilly , T. (1990) . Football in : *Physiology of Sports* , Reilly , T. , Secher , N. , Snell , P. , and Williams , C. , (eds) , E & FN Spon , London . pp. 371-426 .
- Reilly , T. , Williams , A. , Nevill , A. , and Franks , A. (2000) . A Multidiciplinary approach to talent identificntion in soccer *Journal of Sports Sciences* ; 18 (9) : 695-702 .
- Rubley , M. , Brucker , J. , Knight , K. , and Ricard , M. (2001) . Flexibility retention 3 weeks after a 5-day training . *J Sport Rehabil* ;
- Sayed , A. (2003) . *Sports Physiology theories and applicatwus . tsted .* , Dar Al-Fkir Al-Arabi , Egypt .
- Sergei , M. (2003). Seasonal alterations in body composition and sprint performance of elite soccer players . *An International Electronic Journal* . vol. G , No. 3.
- Shephand , R. (1999) . Biology and medicine of soccer : An update . *J Sports Sciences* ; 17 : 757-785 .
- Sparling , P.B. , Snotr , T.K. (1998) . Bone mineral density and body composition of United State Olympic Women's field hockey team . *Br J Sports Med* ; 32 : 315-318 .
- Tadibi , W. , Bakhtiary , U,Vatari , D.S. , Azizi , M. (2013). Effect of acute detraining following tub types of resistanmce training on strength performance and body composition in trained athletes . *Tur;isf J Sport and Exercise* ; 15 (3) : 22-26.
- Thompson . J.L. , and Manore , M. (1996) . Effect of diet and diet – phis – exercise program pn resting metabolic rate : a meta – analysis . *Int . J Sport Nutr* ; 6 (1) : 41-46

- Tomas , S. , Chamari , K. , Castagna , C. , and Wisloff , 4. (2005) physiology of soccer : an update . Sports Med ; 35 (6) : 501-536 .
- Wibom , R. , Hultman , E. , Johansson , M. , Matherei , K. , et al. (1992). Adaptation of mitochondrial ATP pro – duction in human skeletal to endnrance training and detraining . J Applphysiol . ; 79 : 2004-2010 .
- Wilmore , J.H. , and Costill , D.L. (1994) . Physiology of Sport and exercise. Human KinetiesPublishers , Champaign , chapter 9. Illinois.



## أثر استخدام طريقتي التدريب الفترتي والتدريب التكراري في تطوير صفة السرعة بمختلف أشكالها لدى عدائي 400 متر عدو - دراسة ميدانية على المنتخب الوطني العسكري لألعاب القوى-

جمال سرايحية. معهد التربية البدنية و الرياضية، جامعة الجزائر 3.  
ملخص.

يتمحور موضوع بحثنا حول تطوير صفة السرعة بأشكالها المختلفة لدى عدائي 400 متر عدو وفق تطبيق برنامج تدريبي يدمج طريقتي التدريب الفترتي والتكراري، وعليه تم طرح الإشكال الآتي: "ما مدى تأثير طريقتي التدريب الفترتي والتكراري في تطوير صفة السرعة بمختلف أشكالها (سرعة رد الفعل، السرعة الحركية، السرعة القصوى والسرعة الانتقالية بالإضافة إلى الصفات البدنية المركبة كصفة تحمل السرعة) لدى عدائي 400 متر عدو؟ ولإجابة على التساؤل المطروح تم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح على عينة بحث تتكون من (14) عداء، قُسمت إلى مجموعتين متجانستين (ضابطة وتجريبية)، وقد تمثلت في المنتخب الوطني العسكري لألعاب القوى (عدائي 400 متر) بمرکز تجمع وتحضير الفرق الرياضية العسكرية بين عكنون، في الفترة الممتدة بين: 2015 /04/30 و 25 أكتوبر 2015، مطبقين المنهج التجريبي، وقد توصلت الدراسة إلى أنّ تطبيق طريقة التدريب التكراري لوحدها لم تكن فعالة بالمستوى المطلوب، في الوقت الذي كان لدمج طريقتي التدريب الفترتي والتكراري في برنامج تدريبي واحد له الأثر الإيجابي في تطوير صفة السرعة بأشكالها المختلفة.

الكلمات الدالة: طرق التدريب، التدريب الرياضي، السرعة، رياضيي 400 متر عدو.

### Abstract.

The topic of this research is about developing the speed quality in all its various forms by applying a training program that integrates the two methods of repetitive and periodic training. Accordingly, we asked the question as follows: To what extent the methods of repetitive and periodic training effects in developing the speed quality in all its forms (the reaction speed, the movement speed, the top speed and the transition speed as well as the composed physical capacity like the capacity to endure the speed) among 400 meters runners? To answer this question, the training program that has been proposed was applied on a sample of (14) runners, divided into two homogeneous groups (fixed and experimental), and it was the military national team of athletics (400 meters runners) in the center of gathering and preparing the sport military teams in Benaknoun in the period between 30<sup>th</sup>, April 2015 and 25<sup>th</sup>, October 2015, applying the experimental method. The conclusion that this research has reached is that applying the method of repetitive training only was not effective to the required level in the time where applying both repetitive and periodic training in one training program had a positive effect in developing the speed quality in all its forms.

**Key-words:** Training methods, sport training, speed, athletics of 400 meters run.

### 1. مقدمة.

تمتاز العملية التدريبية بالتعقيد، ولكل مرحلة من مراحلها خصوصيات تميزها عن المراحل الأخرى، وتعتبر فترة ما قبل المنافسة من الفترات التدريبية المهمة جداً في البرنامج التدريبي السنوي، وكذلك لموقعها الحساس الذي يميزها عن بقية الفترات بخصائص مهمة، فهي تعتبر مرحلة محاكاة لمرحلة المنافسة وعلية وجب وضع العداء في جو يشبه إلى حد كبير المرحلة التي تليها (مرحلة المنافسة). ويتميز التحضير البدني بالاستمرارية في عملية التدريب الرياضي مرتكزا أساسا على التطوير والاحتفاظ المستمرين للصفات البدنية للرياضي (Pradet, 1996, 110)، وحتى نضمن استمراريته طوال كل الموسم الرياضي فإن التحضير البدني يجب أن يخصص في المقام الأول التحضير البدني العام، ثم التحضير البدني المكمل ثم التحضير البدني الخاص وفي الأخير فترة ما قبل المنافسة ضمن برنامج التدريب، كما يجب أن تحدد جدولة التحضير البدني فترات التدريب مع الحرص على احترام ديناميكية

الحمل حسب أهداف التطوير الأمثل للأداء الرياضي الذي يحدده مستوى المنافسة. ( Hugue, 2005, 108). يشير مصطلح التحضير البدني في الوسط الرياضي إلى استعمال مجموعة من طرق التدريب التي من شأنها أن تساعد في رفع اللياقة البدنية للعداء، حيث تنظم وتؤطر عملية التدريب الرياضي من خلال معاينة الحدود الفسيولوجية للرياضي بواسطة الكشف المستمر عن مستويات الأداء الرياضي، ويرتكز التدريب البدني على أسس علمية وتكنولوجية ومنهجية حيث يعمل على تحسين مختلف الصفات البدنية (القوة، السرعة، الرشاقة والمرونة)... إضافة إلى الصفات البدنية المركبة كتحمل السرعة وتحمل القوة...

ويحتل تطوير صفة السرعة بمختلف أشكالها مركز اهتمام التحضير البدني في رياضة ألعاب القوى بصفة عامة ولدى عدائي 400 متر بصفة خاصة لما لها من أهمية في أطوار هذا السباق، حيث يعنبر سباق 400 متر عدو سباق معقد في تدريبه لما تستوجب من تطوير لصفات بدنية مهمة ومتداخلة فيما بينها، فالمطلوب من المدرب أن يضع طرق وأساليب تدريب السرعة حسب مجموعة من المحددات ويحاول تكيف هذه الطرق حسب الحاجة وخصوصية الوحدة التدريبية اليومية قصد الوصول إلى الهدف المنشود، لأن المدرب يمكن أن يعتمد على طرق وأساليب متنوعة في تطوير صفة بدنية معينة حسب الحاجة والظروف المتاحة كما يمكن أن يحقق مبدأ من مبادئ التدريب ألا وهو مبدأ التنوع خاصة بين طرق التدريب المستخدمة.

أما فيما يخص السرعة فهي عامل لا يمكن التخلي عنه في التحضير البدني لأنه يهدف إلى البحث عن السرعة المثلى أثناء تأدية المهمة الرياضية. وعليه تم طرح الإشكال الآتي: "ما مدى تأثير طريقتي التدريب الفتري والتدريب التكراري في تطوير صفة السرعة بمختلف أشكالها (سرعة رد الفعل، السرعة الحركية، السرعة القصوى والسرعة الانتقالية بالإضافة إلى الصفات البدنية المركبة كصفة تحمل السرعة) لدى عدائي 400 متر عدو؟

يهدف هذا البحث التعرف على مدى تأثير استخدام طريقتي التدريب الفتري مرتفع الشدة والتدريب التكراري (الشكل النموذجي للتدريب) في تطوير صفة السرعة بمختلف أشكالها لدى عدائي 400 متر عدو وذلك في مرحلة ما قبل المنافسة، إضافة إلى مجموعة من الأهداف العلمية والعملية ذات الصلة بموضوع البحث.

## 2. الخلفية النظرية.

### 1.1. تحديد المفاهيم والمصطلحات.

- **التدريب الرياضي الحديث:** يعرف التدريب الرياضي الحديث بأنه: "العمليات التعليمية والتنموية التربوية التي تهدف إلى تنشئة وإعداد اللاعبين/اللاعبات والفرق الرياضية من خلال التخطيط والقيادة التطبيقية الميدانية بهدف تحقيق أعلى مستوى ونتائج ممكنة في الرياضة التخصصية والحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة". (مفتي إبراهيم حماد، 2001، 21).

- **طرق التدريب الرياضي الحديث:** إن طريقة التدريب هي "نظام الاتصال المخطط لإيجابية التفاعل بين المدرب واللاعب خلال الوحدة التدريبية"، كما أن طريقة التدريب "عبارة عن الإجراء التطبيقي المنظم للتمرينات المختارة داخل الوحدة التدريبية في ضوء قيم محددة للحمل التدريبي الموجه"، وأيضاً هي "الوسائل التي يتم بها تنمية وتطوير الحالة التدريبية للفرد الرياضي إلى أقصى درجة ممكنة". (وجدي مصطفى الفاتح ومحمد لطفي السيد، 2002، 322). كما يعرفه كل من (مهند البشتاوي وأحمد الخواجا) بقولهما: "طرق التدريب الرياضي هي الوسائل والخطوات اللازمة لتنفيذ البرنامج التدريبي لتنمية وتطوير الحالة التدريبية للاعب إلى أقصى درجة ممكنة لتحقيق الهدف المطلوب". (مهند البشتاوي وأحمد الخواجا، 2005، 267)

- **طريقة التدريب الفتري:** تعني طريقة التدريب الفتري تكرار مجموعة من التمرينات يتخللها فترات راحة، وتعتمد فترة الراحة على شدة الحمل المستخدم واتجاه تأثيره سواء لتنمية العمل اللاهوائي أو العمل الهوائي، وهذه الطريقة تساعد على تحسين قدرة الرياضي للاحتفاظ بسرعه أثناء قطع مسافة السباق بسرعة منتظمة تقريبا. ويختلف التدريب الفتري عن التدريب المستمر بتأثيره الأفضل على تكيف الجهاز العصبي المركزي لأداء الحركات المطلوبة في المنافسة، هذا فضلا عن التدريب بأداء حمل تدريبي أكبر. (أبو العلاء أحمد عبد الفتاح، 2012، 106). وعند استخدام طريقة التدريب الفتري يوصى بإتباع التوصيات التالية: لا يجب أن يزيد زمن استمرار التمرين الواحد عن 1-2 دقيقة؛ تكون فترة الراحة البيئية من 45-90 ثانية تبعاً لزمن أداء التمرين؛ تتحدد شدة التمرين بناء على معدل نبض القلب الذي يكون في حدود 170-180 نبضة/الدقيقة بعد الأداء مباشرة، و120-130 نبضة/الدقيقة في نهاية فترة الراحة البيئية،

وزيادة معدل نبض القلب عن 180 نبضة/الدقيقة مع زيادة زمن الراحة عن 120 نبضة/الدقيقة لا يؤدي إلى الفائدة المرجوة، وفي بعض الأحيان يؤدي إلى تقليل حجم الدم المدفوع من القلب في النبضة الواحدة حيث يبقى حجم النبضة عاليا لفترة طويلة خلال فترة الراحة بين التكرارات. (ريسان خريبط، أبو العلاء عبد الفتاح، 2016، 218).

- **طريقة التدريب التكراري:** وهي الطريقة التي تعتمد على تكرار المسافات المختارة بأقصى سرعة تليها راحة كاملة في كل مرة، وهذا جيد بالنسبة لتدريب تحمل السرعة، والتحمل القصير والمتوسط وطول المدى، وتكون فيه الشدة عالية وعدد التكرارات قليلة (Weineck, 1997, 134).

- **السرعة:** وهي تلك المكونات الوظيفية المركبة التي تمكن الفرد من الأداء الحركي في أقل زمن، وتتأثر السرعة بكل من الجهاز العصبي والألياف العضلية، ويهدف تدريب السرعة إلى رفع كفاءة كل من الجهاز العصبي والعضلة بالإضافة إلى بعض العوامل الأخرى. (أبو العلاء أحمد عبد الفتاح، 2012، 201). ويؤكد (Grosser) على مصطلح السرعة بأنه: "استنارات وحواجز تؤثر على الأعصاب الحسية، وتؤدي السرعة سواء كانت انقلابية أو رد فعل أو سرعة حركية فضلا على أنها حركات المقاومة المختلفة التي يتم فيها استخدام السرعة ذات الصفة الثنائية القصوى، ويطلق عليه أيضا السرعة الأساسية وتحدد بالحركات ذات الصفة الثنائية للتحرك إلى الأمام؛ أي أداء السرعة القصوى خلال المسار الحركي ذي الصفة الثنائية. (Grosser, 1990, 140). ويرى (Hettinger & Hollmann) أن السرعة تتخذ بعناصر أربعة هي: زمن رد الفعل، السرعة الحركية، التردد الحركي وسرعة الحركة الانتقلابية. (Hettinger, 273). ويبدل مصطلح رد الفعل الحركي على اصطلاح زمن الرجوع نفسه؛ أي الفترة الزمنية من محطة حدوث الحافز إلى الاستجابة له، ويقصد برد الفعل الحركي سرعة الإجابة على العمل الحركي أقصر فترة زمنية، أما السرعة الحركية فيقصد بها سرعة انقباض عضلة واحدة أو عدة عضلات خلال أداء الحركات ذات الصفة الثلاثية، في حين تعني السرعة الانتقلابية المعدل الذي يتمكن فيه الرياضي من دفع كتلة الجسم في الهواء بواسطة حركات مشابهة من نوع واحد، وتتعلق بإمكانية الرياضي من اكتساب سرعة تزايدية؛ أي معدل تزيد السرعة بالنسبة للزمن وتتأثر بمعدل تزايد السرعة. (قاسم حسن حسين، 1998، 528، 530-531).

## 2.2. الدراسات السابقة و المشابهة.

نقتصر في هذا المقال على دراسة واحدة.

- **إياد عبد الرحمن الشمري(2008) :** أثر منهج تدريبي في تطوير صفة مطاولة السرعة وإنجاز

ركض 400 متر حرّة للاعبين الناشئين.

- **أهداف الدراسة:** تهدف الدراسة إلى إعداد برنامج تدريبي لتطوير مطاولة السرعة والتعرف على تأثير البرنامج التدريبي في تطوير مطاولة السرعة وإنجاز ركض 400 متر حرّة لناشئي نادي قضاء عفك ونادي ناحية نقر.

- **إشكالية الدراسة:** تعدّ رياضة ألعاب القوى من الرياضات المختلفة التي لها صداداً واسعاً بالنسبة إلى بلدان العالم، ومن خلال البطولات العالمية والأولمبية وبالخصوص في ألعاب القوى نلاحظ الإنجازات التي تتحقّق في مثل هذه البطولات والمستويات العالية جاءت وتميّزت من خلال فاعلية طرائق التدريب المستخدمة في رفع مستوى الإنجاز الرياضي. وقد تجلّت تلك التطورات في حداثة وتنوع طرائق التدريب من قبل المدربين في تحسين مستوى الإنجازات الرياضية، ومن هنا تجلّت مشكلة البحث في دراسة مستوى مطاولة السرعة لفعالية 400 م حرّة للناشئين وما لها من أهمية التي تحتاج إلى تركيز من قبل المدرب الرياضي في تنفيذ مراحل الوحدات التدريبية المعطاة للرياضي، وذلك لأنّ مطاولة السرعة للفعالية هي العمود الفقري في تحقيق الإنجاز الجيد في فعالية 400 متر حرّة، حيث لوحظ عدم إمكانية استمرار العداء الناشئ إكمال السباق إلى نهايته بمستوى الطموح، وهذا ما يدل على أنّ هناك نقص عند العدائين الناشئين لصفة مطاولة السرعة ممّا دعا إلى التّطرق في البحث في هذه المشكلة الخاصّة بمطاولة السرعة للناشئين.

- **منهج الدراسة:** تمّ اختيار المنهج التجريبي لملاءمة طبيعة البحث.

- **مجالات الدراسة:** المجال البشري: ناشئي نادي قضاء عفك ونادي ناحية نقر، المجال المكاني: ساحة نادي عفك الرياضي، ساحة منتدى شباب ورياضة عفك والمجال الزمني: من 2008/3/26-2008/1/3.

- **الاستنتاجات:** أنّ المنهج التدريبي المعدّ من قبل الباحث أثرا واضحا في تطوير إنجاز عينة البحث في إنجاز 400 متر حرّة؛ أنّ المنهج التدريبي ملائم لتطوير صفة مطاولة السرعة ممّا أدى إلى تحسين الإنجازات؛ هناك تقبل أفراد عينة البحث لمفردات المنهج التدريبي المعدّ من قبل الباحث من خلال النتائج التي حصلت والرغبة في التدريب وعدم حصول إصابات أو ظهور الحمل الزائد؛ أظهرت النتائج وجود

فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي لصالح الاختبار البعدي في إنجاز ركض 400 متر حرّة للناشئين.

### 3. المنهجية.

- **إجراءات ومنهجية البحث:** المنهج المتبع في بحثنا هذا هو المنهج التجريبي. أما عينة البحث فشملت عدائي المنتخب الوطني العسكري لألعاب القوى فئة ذكور صنف أكابر بين عكنون، وقد بلغ عددها أربعة عشرة (14) عداء تمّ تقسيمهم إلى مجموعتين: مجموعة ضابطة تضم سبع (07) عدائين، ومجموعة تجريبية تضم سبع (07) عدائين، كما تمّ حساب اختبار التجانس بين العيّنتين قصد وجود تكافؤ بينهما بالإضافة إلى صدق النتائج المحصل عليها.

- **أدوات ووسائل البحث:** نظرا لطبيعة الدراسة فقد تمّ اختيار مجموعة من الاختبارات البدنية الخاصة بالسرعة بمختلف أشكالها في ألعاب القوى وبالضبط لدى عدائي 400 متر عدو (اختبار العدو 30 مترا من البدء المنطلق، اختبار العدو 20 متر، اختبار 50 متر، اختبار العدو لمسافة 100 متر سرعة قصوى، اختبار تحمل السرعة 200 متر، اختبار تحمل السرعة 300 متر، اختبار تحمل السرعة 400 متر)، كما تمّ تطبيق اختبار فيسيولوجي حول (تركيز حامض اللاكتيك في الدم قبل وبعد سباق 400 متر)، بالإضافة إلى القياسات المرفولوجية من (طول، وزن...) وهذا قصد معرفة نسبة التجانس بين المجموعتين الضابطة والتجريبية. كما قام الباحث بتصميم برنامجين تدريبيين لكل مجموعة من المجموعتين سألغا الذكر ويتكوّن كل برنامج من (12) أسبوع تدريبي في كل أسبوع تدريبي (06) حصص تدريبية قصد تطوير السرعة بمختلف أشكالها لدى أفراد العينة.

- **مجالات البحث:** المجال المكاني كان مركز تجمّع وتحضير الفرق الرياضية العسكرية بين عكنون (الجزائر العاصمة)؛ المجال البشري هم عدائي المنتخب الوطني العسكري لألعاب القوى (عدائي 400 متر عدو)؛ المجال الزمني، من: 2015/04/30 إلى: 25 أكتوبر 2015.

- **متغيرات البحث:** المتغير المستقل المتمثل في "طريقتي التّدريب الفترتي مرتفع الشدّة والتّدريب التكراري؛ المتغير التابع و المتمثل في "صفة السرعة بمختلف أشكالها لدى عدائي 400 متر عدو".

- **الأدوات الإحصائية المستعملة:** النسبة المئوية؛ المتوسط الحسابي؛ (ت) ستودنت؛ نسبة التحسن.

### 4. عرض وتحليل النتائج.

#### 1.4. عرض وتحليل وتفسير نتائج الفرضية الأولى.

يؤثر استخدام طريقة التّدريب التكراري تأثيرا إيجابيا في تطوير صفة السرعة بمختلف أشكالها لدى عدائي 400 متر عدو.

من خلال الجدول رقم (1) نلاحظ أنّ هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الاختبارين القبلي والبعدي عند درجة الحرية (6) ومستوى الدلالة (0.01) في:

- اختبار 30 متر من البدء المنطلق بالنسبة للعينة الضابطة والتي تمثل طريقة التّدريب التكراري، حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (5.043) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية (3.710)، وبالتالي كانت النتيجة لصالح الاختبار البعدي، ومنه يتّضح أنّ البرنامج التّدريبي قد ساهم إلى حدّ ما في تطوير صفة السرعة بمختلف أشكالها لدى عدائي المجموعة الضابطة.

- اختبار 20 متر بالنسبة للعينة الضابطة والتي تمثل طريقة التّدريب التكراري، حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (12.563) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية (3.710)، وبالتالي كانت النتيجة لصالح الاختبار البعدي، ومنه يتّضح أنّ البرنامج التّدريبي قد ساهم إلى حدّ ما في تطوير صفة السرعة بمختلف أشكالها لدى عدائي المجموعة الضابطة.

- اختبار 50 متر بالنسبة للعينة الضابطة والتي تمثل طريقة التّدريب التكراري، حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (0.690) بينما قيمة (ت) الجدولية (3.710)، وبالتالي كانت النتيجة لصالح الاختبار القبلي، ومنه يتّضح أنّ البرنامج التّدريبي قد ساهم بشكل طفيف جدا في تطوير صفة السرعة بمختلف أشكالها لدى عدائي المجموعة الضابطة.

- اختبار العدو لمسافة 100 متر سرعة قصوى بالنسبة للعينة الضابطة والتي تمثل طريقة التّدريب التكراري، حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (5.758) بينما قيمة (ت) الجدولية (3.710)، وبالتالي كانت النتيجة لصالح الاختبار البعدي، ومنه يتّضح أنّ البرنامج التّدريبي قد ساهم في تطوير صفة السرعة بمختلف أشكالها لدى عدائي المجموعة الضابطة.

- اختبار تحمل السرعة 200 متر بالنسبة للعينة الضابطة والتي تمثل طريقة التّدريب التكراري، حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (5.917) بينما قيمة (ت) الجدولية (3.710)، وبالتالي كانت النتيجة

لصالح الاختبار البعدي، ومنه يتضح أن البرنامج التدريبي قد ساهم في تطوير صفة السرعة بمختلف أشكالها لدى عدائي المجموعة الضابطة.

- اختبار تحمّل السرعة 300 متر بالنسبة للعينة الضابطة والتي تمثّل طريقة التدريب التكراري، حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (5.307) بينما قيمة (ت) الجدولية (3.710)، وبالتالي كانت النتيجة لصالح الاختبار البعدي، ومنه يتضح أن البرنامج التدريبي قد ساهم في تطوير صفة السرعة بمختلف أشكالها لدى عدائي المجموعة الضابطة.

- اختبار تحمّل السرعة 400 متر بالنسبة للعينة الضابطة والتي تمثّل طريقة التدريب التكراري، حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (2.964) بينما قيمة (ت) الجدولية (3.710)، وبالتالي كانت النتيجة لصالح الاختبار القبلي، ومنه يتضح أن البرنامج التدريبي قد ساهم بشكل طفيف في تطوير صفة السرعة بمختلف أشكالها لدى عدائي المجموعة الضابطة.

- اختبار قياس حامض اللاكتيك في الدم قبل أداء عدو 400 متر بالنسبة للعينة الضابطة والتي تمثّل طريقة التدريب التكراري، حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (8.000) بينما قيمة (ت) الجدولية (3.710)، وبالتالي كانت النتيجة لصالح الاختبار البعدي، ومنه يتضح أن البرنامج التدريبي قد ساهم في تطوير صفة السرعة بمختلف أشكالها لدى عدائي المجموعة الضابطة.

- اختبار قياس حامض اللاكتيك في الدم بعد أداء عدو 400 متر بالنسبة للعينة الضابطة والتي تمثّل طريقة التدريب التكراري، حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (5.101) بينما قيمة (ت) الجدولية (3.710)، وبالتالي كانت النتيجة لصالح الاختبار البعدي، ومنه يتضح أن البرنامج التدريبي قد ساهم في تطوير صفة السرعة بمختلف أشكالها لدى عدائي المجموعة الضابطة.

جدول رقم 01: يبين دلالة الفروق القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة باستخدام طريقة التدريب التكراري.

| الدلالة                    |  | درجة الحرية | قيمة t المحسوبة | قيمة t الجدولية | الفروق بين القياسات | الاختبار التكراري | الاختبار القبلي | الاختبارات المنفصلة |
|----------------------------|--|-------------|-----------------|-----------------|---------------------|-------------------|-----------------|---------------------|
|                            |  |             |                 |                 | الاختبارات          | الموسمات الحاصل   | الاختبارات      | الموسمات الحاصل     |
| 1. الاختبارات البدنية:     |  |             |                 |                 |                     |                   |                 |                     |
| دال                        |  | 6           | 5.043           | 3.710           | 0.407               | 0.285             | 3.343           | 3.750               |
| دال حقا                    |  |             | 12.563          |                 | 0.540               | 0.141             | 3.124           | 3.664               |
| غير دال                    |  |             | 0.690           |                 | 0.072               | 0.327             | 7.135           | 7.207               |
| دال                        |  |             | 5.758           |                 | 0.874               | 2.570             | 11.311          | 12.185              |
| دال                        |  |             | 5.917           |                 | 1.637               | 7.090             | 23.122          | 24.760              |
| دال                        |  |             | 5.307           |                 | 2.038               | 6.410             | 34.824          | 36.862              |
| غير دال                    |  |             | 2.964           |                 | 1.422               | 1.152             | 49.358          | 50.781              |
| 1. الاختبارات الفسيولوجية: |  |             |                 |                 |                     |                   |                 |                     |
| دال                        |  | 6           | 8.000           | 3.710           | 0.343               | 0.527             | 2.285           | 2.628               |
| دال                        |  |             | 5.101           |                 | 1.643               | 1.987             | 13.028          | 14.671              |

## 2.4. عرض وتحليل وتفسير نتائج الفرضية الثانية.

يؤثر استخدام طريقتي التدريب الفتري مرتفع الشدة والتدريب التكراري تأثيراً إيجابياً في تطوير صفة السرعة بمختلف أشكالها لدى عدائي 400 متر عدو. جدول رقم 02: يبين دلالة الفروق القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية باستخدام طريقتي التدريب الفتري والتدريب التكراري للاختبارات.

| الدلالة                    | درجة الحرية | قيمة ت المحسوبة | قيمة ت الجدولية | الفروق بين القياس | الاختبار العملي   |                   | الاختبار القبلي   |                   | الاختبارات المنفذة  |
|----------------------------|-------------|-----------------|-----------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|---|
|                            |             |                 |                 |                   | البحر ات المعياري | (المتوسط الحسابي) | البحر ات المعياري | (المتوسط الحسابي) |   |
| 1. الاختبارات البدنية:     |             |                 |                 |                   |                   |                   |                   |                   |   |
| دال حقا                    | 6           | 15.053          | 3.710           | 1.139             | 0.967             | 0.338             | 0.238             | 3.727             | اختبار العدو 30 متراً من البدء للمنطق (بالثانية)            |
| دال حقا                    |             |                 |                 | 0.967             | 0.210             | 2.610             | 0.129             | 3.577             | اختبار العدو 20 متر (بالثانية)                              |
| دال                        |             |                 |                 | 1.236             | 0.404             | 5.961             | 0.075             | 7.197             | اختبار 50 متر (بالثانية)                                    |
| دال حقا                    |             |                 |                 | 2.305             | 0.430             | 10.601            | 0.529             | 12.907            | اختبار العدو لمسافة 100 متر سرعة قصوى (بالثانية)            |
| دال                        |             |                 |                 | 4.242             | 4.580             | 21.800            | 1.322             | 26.042            | اختبار تحثّل السرعة 200 متر (بالثانية)                      |
| دال                        |             |                 |                 | 5.888             | 4.300             | 32.633            | 2.012             | 38.521            | اختبار تحثّل السرعة 300 متر (بالثانية)                      |
| دال                        |             |                 |                 | 6.874             | 1.400             | 46.000            | 2.510             | 52.874            | اختبار تحثّل السرعة 400 متر (بالثانية)                      |
| دال                        |             |                 |                 | 7.334             | 8.535             |                   |                   |                   |   |
| 1. الاختبارات الفسيولوجية: |             |                 |                 |                   |                   |                   |                   |                   |   |
| دال حقا                    | 6           | 14.283          | 3.710           | 0.972             | 0.298             | 1.628             | 0.420             | 2.600             | قياس حامض اللاكتيك في الدم أداء عدو 400 متر (ملي مول / لتر) |
| دال حقا                    |             |                 |                 | 4.172             | 1.168             | 8.528             | 1.031             | 12.700            | قياس حامض اللاكتيك في الدم أداء عدو 400 متر (ملي مول / لتر) |

من خلال الجدول رقم (2) نلاحظ أنّ هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الاختبارين القبلي والبعدي عند درجة الحرية (6) ومستوى الدلالة (0.01) في:

- اختبار 30 متر من البدء المنطلق بالنسبة للعينة التجريبية والتي تمثل طريقة التدريب الفتري والتكراري، حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (15.053) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية (3.710)، وبالتالي كانت النتيجة لصالح الاختبار البعدي، ومنه يتضح أنّ البرنامج التدريبي قد ساهم إلى حدّ ما في تطوير صفة السرعة بمختلف أشكالها لدى أعضاء المجموعة التجريبية.
- اختبار 20 متر بالنسبة للعينة التجريبية والتي تمثل طريقة التدريب الفتري والتكراري، حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (12.732) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية (3.710)، وبالتالي كانت النتيجة لصالح الاختبار البعدي، ومنه يتضح أنّ البرنامج التدريبي قد ساهم إلى حدّ ما في تطوير صفة السرعة بمختلف أشكالها لدى أعضاء المجموعة التجريبية.
- اختبار 50 متر بالنسبة للعينة التجريبية والتي تمثل طريقة التدريب الفتري والتكراري، حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (8.133) بينما قيمة (ت) الجدولية (3.710)، وبالتالي كانت النتيجة لصالح الاختبار القبلي، ومنه يتضح أنّ البرنامج التدريبي قد ساهم بشكل طفيف جدّاً في تطوير صفة السرعة بمختلف أشكالها لدى أعضاء المجموعة التجريبية.

- اختبار العدو لمسافة 100 متر سرعة قصوى بالنسبة للعينة التجريبية والتي تمثل طريقة التدريب الفترتي والتكراري، حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (11.326) بينما قيمة (ت) الجدولية (3.710)، وبالتالي كانت النتيجة لصالح الاختبار البعدي، ومنه يتضح أن البرنامج التدريبي قد ساهم في تطوير صفة السرعة بمختلف أشكالها لدى أعضاء المجموعة التجريبية.

- اختبار تحمل السرعة 200 متر بالنسبة للعينة التجريبية والتي تمثل طريقة التدريب الفترتي والتكراري، حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (9.195) بينما قيمة (ت) الجدولية (3.710)، وبالتالي كانت النتيجة لصالح الاختبار البعدي، ومنه يتضح أن البرنامج التدريبي قد ساهم في تطوير صفة السرعة بمختلف أشكالها لدى أعضاء المجموعة التجريبية.

- اختبار تحمل السرعة 300 متر بالنسبة للعينة التجريبية والتي تمثل طريقة التدريب الفترتي والتكراري، حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (8.535) بينما قيمة (ت) الجدولية (3.710)، وبالتالي كانت النتيجة لصالح الاختبار البعدي، ومنه يتضح أن البرنامج التدريبي قد ساهم في تطوير صفة السرعة بمختلف أشكالها لدى أعضاء المجموعة التجريبية.

- اختبار تحمل السرعة 400 متر بالنسبة للعينة التجريبية والتي تمثل طريقة التدريب الفترتي والتكراري، حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (7.334) بينما قيمة (ت) الجدولية (3.710)، وبالتالي كانت النتيجة لصالح الاختبار البعدي، ومنه يتضح أن البرنامج التدريبي قد ساهم بشكل طفيف في تطوير صفة السرعة بمختلف أشكالها لدى أعضاء المجموعة التجريبية.

- اختبار قياس حامض اللاكتيك في الدم قبل أداء عدو 400 متر بالنسبة للعينة التجريبية والتي تمثل طريقة التدريب الفترتي والتكراري، حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (14.283) بينما قيمة (ت) الجدولية (3.710)، وبالتالي كانت النتيجة لصالح الاختبار البعدي، ومنه يتضح أن البرنامج التدريبي قد ساهم في تطوير صفة السرعة بمختلف أشكالها لدى أعضاء المجموعة التجريبية.

- اختبار قياس حامض اللاكتيك في الدم بعد أداء عدو 400 متر بالنسبة للعينة التجريبية والتي تمثل طريقة التدريب الفترتي والتكراري، حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (14.283) بينما قيمة (ت) الجدولية (3.710)، وبالتالي كانت النتيجة لصالح الاختبار البعدي، ومنه يتضح أن البرنامج التدريبي قد ساهم في تطوير صفة السرعة بمختلف أشكالها لدى أعضاء المجموعة التجريبية.

## 5. مناقشة و خلاصة.

إن طريقة التدريب التكراري التي طُبقت على العينة الضابطة يوجد لديها نوعا من التحسن وهذا وفقا لتوصيات (Weineck, 1997, 134)، حيث يرى "وجوب الاعتماد على تكرار المسافات المختارة بأقصى سرعة تليها راحة كاملة في كل مرة، وهذا جيد بالنسبة لتدريب تحمل السرعة، والتحمل القصير، المتوسط وطويل المدى، وتكون فيه الشدة عالية وعدد التكرارات قليلة"، وعليه وجود تحسن في النتائج ولكن ليس بالمقدار المراد الوصول إليه وخاصة في اختبار 50 متر واختبار تحمل السرعة 400 متر.

ويعتبر اختبار 50 متر شكلا من أشكال السرعة (السرعة الحركية)، ويؤكد (Grosser) على مصطلح السرعة بأنها "استثارات وحواجز تؤثر على الأعصاب الحسية، وتؤدي السرعة سواء كانت انتقالية أو رد فعل أو سرعة حركية فضلا على أنها حركات المقاومة المختلفة التي يتم فيها استخدام السرعة ذات الصفة الثنائية القصوى..." (Grosser, 1990, 140)، ويرجع الباحث سبب التحسن الطفيف جدا في هذا الاختبار إلى مرحلة التكوين الأولى بالنسبة للعدائين (المرحلة السنوية الأولى)، فالخطأ حاصل في التكوين القاعدي الحقيقي في أبجديات الجري التي لها أهمية بالغة في معرفة كيفية تحريك أطراف العدائين بطريقة صحيحة انسيابية وسلسة عند عدائي السباقات بصفة عامة وسباقات السرعة بصفة خاصة وليست بطريقة عشوائية، وبالتالي عدم تحقيق الوقت المطلوب في هذا الاختبار.

أما اختبار 400 متر فيتأثر بصفة تحمل السرعة نظرا لعدم قدرة العداء على المحافظة على سرعته خلال كامل أطوار السباق كما ذكر (أوزلين) من خلال قانون معامل التحمل له، إذ يقترح أن يجري العداء مسافة قصيرة بأقصى سرعة ممكنة (يسجل له الزمن 100 متر عدو)، وبعد ذلك يطلب منه أن يجري مسافة أطول (400 متر)، ثم نستنتج متوسط سرعته في 100 من خلال قطعه لمسافة 400 متر، والفارق بين متوسط زمن 100 متر في مسافة 400 متر وزمن 100 متر سرعة قصوى يعطي لنا دليل يُعرف "بمعامل التحمل"، وكما قلّ هذا الفارق بين الزمنين المسجلين كلما دلّ على أن التحمل الخاص للعداء مرتفع، وحسب (أوزلين) فإن الفرق بين زمن السرعة القصوى لـ 100 متر ومتوسط زمن 100 متر في مسافة 400 متر محصورة في المجال [0,9-1,0 ثانية] (أحمد محمد خاطر وعلى فهمي البيك، 1992، ص336-337)، وإلا فالتحمل الخاص هنا لم يُطور بالصفة الكافية.

إذن، نظراً للتحسن الذي لا يمكن إنكاره المسجل على المجموعة الضابطة والتي طبقت عليها طريقة التدريب التكراري، يمكننا القول أن الفرضية الأولى محققة.

أما فيما يخص الدمج بين طريقتي التدريب الفتري والتكراري التي طبقت على العينة التجريبية كانت جد ناجحة وفعالة في تطوير صفة السرعة بمختلف أشكالها، وهذا راجع للخصوصية التي تتميز بها كل طريقة، فطريقة التدريب الفتري "التي تعتمد على تكرار مجموعة من التمرينات تتخللها فترات راحة، وتعتمد فترة الراحة على شدة الحمل المستخدم واتجاه تأثيره سواء لتنمية العمل اللاهوائي أو العمل الهوائي، وهذه الطريقة تساعد على تحسين قدرة الرياضي للاحتفاظ بسرعه أثناء قطع مسافة السباق بسرعة منتظمة تقريبا" (أبو العلا أحمد عبد الفتاح، 2012، 106)، أما طريقة التدريب التكراري فهي "التي تعتمد على تكرار المسافات المختارة بأقصى سرعة تليها راحة كاملة في كل مرة... (Weineck, 1997, 134)، وبالتالي الدمج بينهما غطى على جوانب النقص الذي يتخلل تطبيق كل طريقة على حدى.

إذن، نظراً للتحسن الكبير على المجموعة التجريبية والتي طبقت عليها الدمج بين طريقة التدريب الفتري والتكراري يمكننا القول أن الفرضية الثانية محققة.

مما سبق يمكننا القول إنه يوجد تفاوت في نسب التحسن الذي أحرزه العداءون في كل مجموعة، بحيث بينت النتائج من خلال إجراء مقارنة بين المتوسطات الحسابية لكل مجموعة على حدى ما يلي:

- سجلت المجموعة الضابطة أدنى نسبة تطور بين الاختبارين القبلي والبعدي في كل الاختبارات، بحيث لم تتجاوز حدود 09,06%؛

- سجلت المجموعة التجريبية أعلى نسبة تحسن بين الاختبارين القبلي والبعدي في كل الاختبارات، إذ وصلت إلى 31,61%.

ويعزو الباحث سبب إختلاف نسب التحسن بين المجموعتين الضابطة والتجريبية إلى أن استخدام طريقة التدريب التكراري لوحدها كانت لها نسبة تحسن طفيفة مقارنة بمزجها مع طريقة التدريب الفتري، وذلك لأنها غير كافية من أجل الوصول بالعداء إلى المستوى العالي في الوقت المحدد، وهذا نتيجة لطبيعة الحمل التدريبي فيه الذي يعتمد على الشدة العالية والتكرار القليل.

كما يرجع الباحث سبب نسبة تحسن المجموعة التجريبية إلى دمج طريقتي التدريب الفتري والتكراري في برنامج تدريبي واحد، مما رفع من الحمل التدريبي عن طريق الشدة العالية والتكرارات الكثيرة خلال فترة تدريبية أسبوعية مثلاً، مما جعل إمكانية ظهور طريقة أو أسلوب على الأهل تدريبي جديد يمكن الإعتماد عليه خصوصاً في مرحلة ما قبل المنافسة. مع معرفة المتطلبات التي يجب توفرها لتطبيق هذا المزيج بين الطريقتين منها وسائل استرجاع كبيرة ومتطورة، الكشف الطبي عن حالة العدائين بصفة دورية وتوفر مدربين ذوي مستوى عالٍ للحفاظ على العدائين من الحمل الزائد عن طريق التنوع في طرق التدريب؛ أي أكثر من طريقة في برنامج تدريبي.

ويرى الباحث أيضاً أن ما جاء في محتوى البرنامج التدريبي المطبق يقوم على ما نادى به بعض الاتجاهات الحديثة في مجال التدريب الرياضي كما أورده (أبو العلا أحمد عبد الفتاح، 2012، 57-58)، منها الاتجاه الأول القائم على الزيادة الحادة في الأحجام التدريبية، الاتجاه الثاني الذي يقوم على زيادة حجم التدريب على المنافسة؛ أي إعطاء أهمية بالغة لفترة ما قبل المنافسة وهو ما قامت به عينة البحث من تربيصات مغلقة قبل فترة المنافسة ما يعادل ثلاث تربيصات خلال (3) أشهر (21 يوم في تربيص تمرست، 15 يوم في تربيص بسطيف و15 يوم في تربيص ببجاية) والاتجاه الثالث القائم بزيادة التماثل بين ظروف التدريب والمنافسة، والاتجاه الرابع الذي يحرص على استخدام الوسائل غير التقليدية، وهو ما تم بالفعل على مستوى مركز تجمّع وتحضير الفرق الرياضية العسكرية بين عكنون (قاعة أولمبية مغطاة تتوفر على أجهزة جد متطورة و مطابقة لمعايير الاتحاد الدولي لألعاب القوى).

في حدود أهداف وفرضيات ومتغيرات الدراسة، وبعد إجراء المعالجات الإحصائية اللازمة للبيانات توصل الباحث إلى النتائج الآتية:

- أن تطبيق طريقة التدريب التكراري لوحدها لم تكن فعالة بالمستوى المطلوب ذلك أنها حققت نسبة ضئيلة في تطوير صفة السرعة بأشكالها المختلفة؛

- أن دمج طريقتي التدريب الفتري والتكراري في برنامج تدريبي واحد كان له الأثر الإيجابي في تطوير صفة السرعة بأشكالها المختلفة، وهذا ما ظهر بشكل جلي في النتائج المتحصل عليها، والدليل على ذلك تحصل عينة الدراسة على المرتبة الثانية عالمياً في سباق التتابع 400 متر في الألعاب الرياضية العسكرية المقررة في كوربا الجنوبية من 02-12 أكتوبر 2015؛

- هناك عوامل خارجية مساعده على تحقيق مساعي الباحث عند تطبيق برنامجه التدريبي (الجانب العلمي والإمكانات المتوفرة على مستوى مركز تجمّع وتحضير الفرق الرياضية العسكرية بين عكنون).



وفي ضوء نتائج الدراسة يوصي الباحث بما يلي:

- ضرورة التنوع في تطبيق طرق وأساليب تدريبية في برنامج تدريبي واحد؛
- ضرورة الاعتماد على الأسس والاتجاهات العلمية التدريبية في وضع البرامج التدريبية وتطبيقها بالشكل الصحيح لمواكبة المستويات العالمية؛
- ضرورة ترسيخ أبعاديات الجري في المراحل السنوية الأولى لتطوير التناسق الحركي لدى أطراف العذاء.

### المراجع والمصادر.

- أبو العلا أحمد عبد الفتاح. (2012). التدريب الرياضي المعاصر (الأسس الفسيولوجية - الخطط التدريبية - تدريب الناشئين - التدريب طويل المدى - أخطاء حمل التدريب) / سلسلة المراجع في التربية البدنية والرياضية الجزء 11، (ط1). مصر، القاهرة: دار الفكر العربي.
- ريسان خريبط، أبو العلاء عبد الفتاح. (2016). التدريب الرياضي (ط1). مصر، القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- قاسم حسن حسين. (1998). أسس التدريب الرياضي (ط1). الأردن، عمان: دار الفكر للنشر.
- مفتي إبراهيم حماد. (2001). التدريب الرياضي الحديث (تخطيط وتطبيق وقيادة) (ط2)، مصر، القاهرة: دار الفكر العربي.
- مهند البشتاوي وأحمد الخواج، (2005). مبادئ التدريب الرياضي (ط1). الأردن: دار وائل للنشر والتوزيع.
- وجدي مصطفى الفاتح ومحمد لطفي السيد. (2002). الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرب. مصر، المنيا: دار الهدى للنشر والتوزيع.
- أحمد محمد خاطر و علي فهمي البيك. (1992). القياس في المجال الرياضي (ط4). مصر: دار الكتاب الحديث.
- Grosser, M. (1990). Psychomotorische schnell Koodination, schorndorf.
- Hettinger, T-H. (1995). ISOMETRISCHES Muskeltraining, Stuttgart.
- Hugue, M. (2005). Médecine du Sport. Paris : Elsevier Masson.
- Przdet, M. (1996). La Préparation Physique. Paris : WSEP.
- Weineck, J. (1997). Manuel d'entraînement (Physiologie de la performance sportive et de son développement dans l'entraînement de l'enfant et de l'adolescent) (éd.4). Paris: Vigot.

## أثر استخدام بعض أساليب التدريس الحديثة في تنمية التوافق النفسي الإجتماعي لتلاميذ السنة أولى ثانوي

المركز الجامعي تسميلت.

مجاهد مصطفى.

### ملخص.

إن مرحلة المراهقة مرحلة مهمة وحساسة من مراحل حياة الإنسان بالنظر إلى ما تشهده شخصية المراهق خلالها من تغيرات ونمو، كما أن دخول المراهق إلى المدرسة (المتوسطة) يطرح عليه بشدة مشكلة التوافق Adjustment مع هذا المجتمع والتفاعل interaction معه، مع ملاحظة التعسف في الفصل بين مشكلات التوافق عند المراهقين ومشكلات النمو والتغيير الذي يطرأ على المجتمع الذي يعيشون فيه، ولهذا الصدد أشار إريكسون Ericson إلى التوافق على أنه عبارة عن علاقة تكيفية مع البيئة، وتتضمن القدرة على تلبية الفرد لاحتياجاته وتلبية معظم المتطلبات الاجتماعية منها والفسولوجية، وتشير مشاهدات وملاحظات كثيرة إلى أن تلاميذ المدرسة المتوسطة يواجهون مشكلة التوافق بحدّة في هذا الطور، حيث تتم العلاقات في المدرسة بطابع لا شخصي وحيث تتفاعل جماعات كبيرة من المراهقين والمراهقات بدون عمق، ولا إستمرارية ولا مراعاة لظروف كل الأشخاص، و في الواقع أن توافق التلاميذ مع بيئتهم المدرسية يتطلب منهم تعديلات في أساليبهم وإستراتيجياتهم، ومهاراتهم من أجل النجاح والإنجاز. وهذا ما تسعى إليه التربية البدنية والرياضية باعتبارها أحد النظم التربوية التي تهدف إلى تحقيق أقصى قدر من التطور والتنمية الشاملة المتزنة والمتكاملة لطاقت المتعلم حركيا ومعرفيا واجتماعيا ونفسيا تبعاً لقدراته وإستعداداته وحاجاته وميوله، وذلك من خلال ممارسة موجهة ومنظمة للأنشطة البدنية والرياضية المختلفة والتي تعرف بأساليب التعليم (التدريس) والتي من خلالها تنظم المعلومات والمواقف والخبرات التربوية التي تقدم للتلميذ ويتفاعل معها لتحقيق أهداف الدرس مما ينعكس إيجاباً على شخصية التلميذ وبالتالي علاقته ببيئته والمجتمع الذي يعيش فيه (التوافق)، وهذا ما تهدف إليه الدراسة من خلال التعرف على مدى تأثير الأسلوب التدريبي والتبادلي في تنمية التوافق النفسي الإجتماعي لتلاميذ السنة أولى ثانوي.

الكلمات الدالة: اساليب التدريس , التوافق النفسي الاجتماعي, المرحلة الثانوية ( المراهقة ).

### Abstract.

Adolescence is an important and sensitive step in the life of a human being within the great change and development that undergoes his personality, his entry to the Secondary School; during this step of his life, this will give a problem of adjustment and interaction with the society. 'Ericsson' has pointed the obligation of integration of the adolescent with his environment. A lot of remarks had been used for the comporment of the adolesents is superficial, they are sensitive with any remark, they love their high show every day, they don't love to show any symbol of failure. it is a humilation, in order to move out of this situation we have to change methods and strategies to get success and this later is the objective of sportive education which works to realise the best development of physic capacities and with the various sportive exercises given by specialised teachers who will give a positif result in the personality and the relations of the student and his environment, this means that the study has an objective within the knowledge of the affection of the style of training and its exchange in the psucho-social development of students of students of the first secondary year.

**Key-words:** Learning style / adjustment, psycho-social / secondry step / adolescence.

### 1. مقدمة.

تسعى التربية الحديثة اليوم إلى إتاحة الفرصة أمام المتعلم لينمو إلى أقصى حد تؤهله له قدراته واستعداداته فقد أشارت عفاف (عفاف عبد الكريم، 1994، 83) إلى أن العملية التربوية والتعليمية تستهدف شخصية المتعلم من جميع النواحي البدنية والعقلية والخلقية، وإن التربية تسهم في نمو الشخصية نموا متزنا شاملا، ويتحقق هذا في نظرنا بعدة طرق نذكر منها التربية البدنية والرياضية باعتبارها أحد

النظم التربوية التي تهدف إلى تحقيق أقصى قدر من التطور والتنمية الشاملة المتزنة والمتكاملة لطاقت المتعلم حركيا ومعرفيا واجتماعيا ونفسيا تبعا لقدراته وإستعداداته وحاجاته وميوله، وذلك من خلال ممارسة موجهة ومنظمة للأنشطة البدنية والرياضية المختلفة (سفيان حلمي حافظ محمد، 2004، 02) وعليه بات تفهم مجموعة أساليب التدريس إحدى العوامل المؤثرة في التدريس، كما تسمح للمدرسين بأن يكونوا أكثر مرونة وشمولا وتأثيرا وتحكما في عملية التدريس، وهي من أهم مميزات المدرس الفعال والمتميز عن غيره، باعتبار أن التدريس الناجح هو فقط الذي يحدث فيه تطابق بين ما يقصد وما يحدث في الدرس، وهذا لن يتم بمعزل عن تفهم مجموعة الأساليب التدريسية الحديثة لموسنن في التربية البدنية والرياضية (أطلق العالم موسكا موسنن Muska Mosston على مجموعة أساليب التدريس "طيف أساليب التدريس" وقد ظهرت سنة 1966 بفضلها).

والواقع أن لكل أسلوب من هذه الأساليب دور هام في العملية التدريسية، كما لا يوجد من بينها أسلوب واحد بإمكانه تحقيق جميع أهداف درس التربية البدنية والرياضية؛ لأن لكل أسلوب القدرة على تحقيق قدر معين من الأهداف التربوية إذا ما استخدم لفترة معينة من الزمن تماشيا مع المواقف التدريسية التي يتطلبها، بالإضافة إلى أن لكل أسلوب دور خاص في نمو الطالب من الناحية المهارية والاجتماعية والانفعالية والمعرفية، وعليه يصبح من الخطأ الإعتماد على طريقة أو أسلوب واحد لتنمية جوانب عدة (مخلفي رضا، 2008، 02) ولعل من أهمها التوافق النفسي الاجتماعي للمراهق.

إن عملية التوافق بعبادها وأشكالها المختلفة جعل علماء النفس يصفونها من أهم العمليات الهامة في حياة الفرد عبر جميع مراحل حياته فإذا تمكن الفرد أن يرضى في حدود قدراته وإمكانياته فهذا الشخص له قدرات عالية من التوافق بين نفسه ومجتمعه، أما عجزه من ذلك الإنسجام وعدم تحقيقه لرغباته وعدم إشباع حاجاته فهذا الشخص سيء التوافق وإن وجود أفراد من هذا النوع (الثاني) في المجتمع ما تجعله أقل ما يقال عنه أنه مجتمع مريض وينتج عن ذلك معاصرة أزمات وأمراض نفسية واجتماعية وحتى العضوية وهو ما آلت إليه المجتمعات المعاصرة أي سجلت أعلى معدلات المرض. حيث أصبح أفرادها يعانون من الإضطرابات النفسية والعقلية والاجتماعية وخاصة المراهقين منهم (أحمد محمد حسن صالح، 2000، 15). وتعد المراهقة مرحلة التحول في حياة الإنسان حيث تعتبر مرحلة النضج أو التطلع الاجتماعي أو النفسي بحيث يتعلم القيم والمعايير الاجتماعية من القدوة (عصام نور، 2004، 86) لأن المراهق في هذه المرحلة يتأثر بالشخص القدوة له سواء الوالدين أو الأستاذ. هذا ما أدى بنا إلى تبني هذا البحث الذي كان تحت عنوان: " أثر استخدام بعض أساليب التدريس الحديثة في ميدان التربية البدنية والرياضية في تنمية التوافق النفسي الاجتماعي لتلاميذ السنة أولى ثانوي. وتتجسد المشكلة الرئيسية في هذه الدراسة في "التعرف على مدى تأثير أسلوبي التطبيق بتوجيه (المدرس والأقران) في تنمية التوافق النفسي الاجتماعي لتلاميذ السنة أولى ثانوي (16-7 سنة)".

إن عملية التعلم لم تعد معتمدة على إعطاء الطالب كما من المعلومات والخبرات فحسب وإنما تعدت ذلك ليصبح دور المعلم موجه نحو دفع الطالب وتحفيزه وتشجيعه لكي يتمكن من الوصول إلى المعلومات والخبرات واكتساب الحقائق المراد تعلمها بنفسه مما يؤدي إلى ازدياد إيجابية الطالب وتوسع دوره لبشمل التخطيط والمشاركة في التقويم والأنشطة ليصبح بذلك محورا مهما في العملية التعليمية، وعلى ذلك يجب تحديد المهارات التدريسية الحديثة التي على المعلم الإلمام بها لتكون لديه القدرة على حث الطالب على المشاركة والتحرك من المواقف السلبية إلى المواقف الإيجابية (الذفاف عبد السلام، 2004، 104)... وذلك لتنمية جوانب عديدة ولعل أبرزها التوافق النفسي الاجتماعي، بالإضافة إلى تنمية قدرات أخرى للتلميذ (التفكير، الإكتشاف، حل المشكلات...). مما يسمح للمراهق بأن يكون أكثر إيجابية مع نفسه وبيئته.

فموضوع المراهقة أصبح في الوقت الحاضر من الموضوعات المهمة التي يهتم بها علماء التربية والنفس والإجتماع والصحة، بل إن الدول المتقدمة تهتم بمراهقيها الذين سيصبحون شبابا إيمانا منهم بأن تقدم الأمة لا يقوم إلا على الإمكانات البشرية من الشباب، وإن الأمم ترقى وتتقدم بقوة أفرادها هؤلاء الذين يعملون على كشف الموارد المادية وعلى تنميتها وتطويرها والاستفادة منها، ومن ثم تسخيرها في خدمة خطط التنمية الاقتصادية والاجتماعية والثقافية.

إن مرحلة المراهقة مرحلة مهمة وحساسة من مراحل حياة الإنسان بالنظر إلى ما تشهده شخصية المراهق خلالها من تغيرات ونمو، لذا فلا عجب في أن تكثر الدراسات حول هذه المرحلة (مصطفى فهمي، 1996، 96). مما لاشك فيه أن دخول المراهق إلى المدرسة (المتوسطة) يطرح عليه بشدة مشكلة التوافق Adjustment مع هذا المجتمع والتفاعل interaction معه، مع ملاحظة أن التعسف في الفصل بين مشكلات التوافق عند المراهقين ومشكلات النمو والتغيير الذي يطرأ على المجتمع الذي يعيشون فيه، ولهذا الصدد أشار إريكسون Ericson ولمان Woolman إلى التوافق على أنه عبارة عن علاقة

تكيفية مع البيئة، وتتضمن القدرة على تلبية الفرد لإحتياجاته وتلبية معظم المتطلبات الاجتماعية منها والفسولوجية. والواقع هو أن الثانوية كمجتمع صغير يعيش فيه التلميذ(المراهق) تؤدي دورا كبيرا في حياته حيث تعدد و تساعده على النمو بأشكاله الفسيولوجية والنفسية الاجتماعية (ميخائيل إبراهيم أسعد، 1971، 82). وتشير مشاهدات وملاحظات كثيرة إلى أن تلاميذ المدرسة المتوسطة يواجهون مشكلة التوافق بحدّة في هذه الأخيرة ، حيث تتم العلاقات في المدرسة بطابع لا شخصي Impersonal وحيث تتفاعل جماعات كبيرة من المراهقين والمراهقات بدون عمق، ولا إستمرارية ولا مراعاة لظروف كل الأشخاص و في الواقع أن توافق التلاميذ مع بيئتهم المدرسية يتطلب منهم تعديلات في أساليبهم وإستراتيجياتهم، ومهاراتهم من أجل النجاح والإنجاز.

ومن خلال إستعراض نظريات التوافق الاجتماعي نلاحظ أنها نظرت إلى التوافق من زوايا عديدة، فنظرية التحليل النفسي رأت أن التوافق يتم من خلال إشباع الحاجات وتعلم كيف التعامل مع الصراعات الداخلية ونظرية التعلم الاجتماعي فهمت التوافق السوي من خلال مهارات الفرد في التفاعل بنجاح مع بيئته والنظرية الإنسانية فسرت التوافق طبق الإتجاهات النمو عند الأفراد كعملية مستمرة، أما النظريات المعرفية والسلوكية فلم تعرفا موضوع التوافق مباشرة، ولكن الأولى إرتأت أن توافق عند الأفراد يعني التفكير بطريقة منطقية في حين إرتأت الثانية أن السلوك ما هو إلا محصلة للتعلم السوي (سعاد سليمان، 1991، 150).

يهدف البحث الى معرفة تأثير أسلوب التدرّيس (التدريبي، والتبادلي) في تنمية التوافق النفسي الاجتماعي لتلاميذ السنة أولى ثانوي، ولتحقيق هذا الهدف يجب أن نحقق جملة من الأهداف الفرعية : معرفة تأثير أسلوب التطبيق بتوجيه المدرس ( التدريبي ) في تنمية التوافق النفسي الاجتماعي لتلاميذ السنة أولى ثانوي؛ معرفة تأثير أسلوب التطبيق بتوجيه الأقران ( التبادلي ) في تنمية التوافق النفسي الاجتماعي لتلاميذ السنة أولى ثانوي؛ والكشف عن أفضل أسلوب تدريسي تأثيرا في تنمية التوافق النفسي الاجتماعي لتلاميذ السنة أولى ثانوي.

## 2. الخلفية النظرية.

### 1.1. تحديد المفاهيم والمصطلحات.

- مفهوم أساليب التدرّيس: الأسلوب في أوسع معانيه لا يعدو عن كونه إعدادا مدروسا للخطوات اللازمة لعملية التعليم (عباس احمد صالح السامرائي، 1987، 17) و تصيف عفاف عبد الكريم عن تركيبة أسلوب التدرّيس " كل أسلوب له بنية و هذه البنية تشمل القرارات التي يجب أن تتخذ دائما في أي وحدة تدريسية" (عفاف عبد الكريم، 1994، صفحة 98)، هذه القرارات تتمثل في قرارات التخطيط وهي التي تسطر قبل مواجهة الطلبة، وقرارات الأداء (التنفيذ) و التي تؤدي رفقة الطلبة أثناء الدرس، وأخيرا قرارات التقويم والتغذية الراجعة.

- الأسلوب التدريبي (THE PRACTICE STYLE): وهو الأسلوب الثاني من مجموعة الأساليب التدريسية، وفيه يتخذ المعلم جميع القرارات بعملية التخطيط و التقويم ، فيها تنتقل للمتعلم بعض القرارات الخاصة بالتنفيذ (القرارات التسعة) وهي( المكان، الأوضاع الحركية ،نظام العمل، التوقيت و الإيقاع الحركي، وقت البداية، وقت الانتهاء من العمل، المظهر، الراحة إلقاء الأسئلة ) (حسن عمر السوطري، 2007، 19).

- الأسلوب التبادلي (THE RECIPROCAL STYLE): وهو الأسلوب الثالث في مجموعة الأساليب التدريسية، وفيه ينتقل للمتعلم قرارات أكثر في العملية التعليمية حيث يصبح مشاركا فاعلا في قرارات التقويم، وذلك عن طريق تقديم التغذية الراجعة لزميله الذي يؤدي المهارة، حيث يلاحظ أداءه و يصحح الخطأ و ذلك يناقشه بالأداء ثم يتم تبادل الأدوار ليصبح الملاحظ موديا و المودي ملاحظا (حسن عمر السوطري، 2007، 27).

- التوافق النفسي: التوافق النفسي عملية ديناميكية مستمرة تتناول السلوك والبيئة (الطبيعية والاجتماعية) بالتعبير والتعديل حتى يحدث توازن بين الفرد بينته وهذا التوازن يتضمن إشباع حاجات الفرد وتحقيق متطلبات البيئة.

- التوافق الاجتماعي : يتضمن السعادة مع الآخر والإلتزام بأخلاقيات المجتمع ومسيرة المعايير الاجتماعية والإمتثال لقواعد الضبط الاجتماعي وتقبل التغيير الاجتماعي والتفاعل الاجتماعي السليم مما يؤدي إلى تحقيق الصحة الاجتماعية (حامد عبد السلام زهران، 1984، 29).

**1-5-6 التوافق النفسي والاجتماعي:** هو حالة تكون حاجات الفرد من ناحية ومتطلبات البيئة من ناحية أخرى متشعبة تماما من خلال علاقة منسجمة بين الفرد وبيئته الاجتماعية (حسين أحمد حشمت ومصطفى حسين باهي، 2006، 47).

- **المراهقة:** هي مرحلة إنتقالية بين الطفولة والرشد وهي من المراحل الحساسة في حياة كل فرد لما يحدث فيها من تغيرات فيزيولوجية وجسمية مفاجئة تترتب عنها توترات إنفعالية وتكثر فيها المشاكل النفسية والاجتماعية التي غالبا ما تعكر حياة المراهق وتتطلب من المحيطين به التدخل (مصطفى زيدان، 1996، 62).

## 2.2. الدراسات السابقة و المشابهة.

- **دراسة جيهان حامد السيد اسماعيل (1990):** تحت عنوان مستوى أداء طالبات كلية التربية الرياضية في التربية العملية وعلاقته بالتوافق النفسي، استخدمت الباحثة المنهج الوصفي. وطبق البحث على عينة شملت على طالبات الفرقة الرابعة بكلية التربية الرياضية للبنات، وإستعان الباحث بمقياس كالفورنيا للشخصية والذي أعده بالعربية "محمود عطية هنا بالإضافة الى بطاقة تقويم الطالبات في التربية العملية. وتوصلت الباحثة إلى أن هناك علاقة ايجابية بين التوافق الشخصي بأبعاده الستة ومستوى أداء الطالبات في التربية العملية، بالإضافة إلى وجود علاقة ايجابية بين التوافق الاجتماعي ومستوى الأداء، وبالتالي يوجد علاقة ايجابية بين التوافق النفسي العام ومستوى الأداء للطالبات في التربية العملية، كما أوصت الباحثة بتطبيق مقياس كالفورنيا للتوافق النفسي في اختبار القبول.

- **دراسة محمد إبراهيم عبد الحميد (1996):** رسالة ماجستير -جامعة عين شمس- تحت عنوان: "العلاقة بين ممارسة بعض الأنشطة وتنمية التوافق النفسي والاجتماعي لدى الأطفال المتخلفين عقليا". استخدم الباحث المنهج التجريبي، تكونت عينة الدراسة من 30 مفحوصا وتم اختيارهم بالطريقة العمدية، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين متكافئتين 15 طفل وطفلة مجموعة ضابطة و 15 طفل وطفلة مجموعة تجريبية، وكانت أعمارهم من (8-10 سنوات). استخدم الباحث مقياس السلوك التكيفي ومقياس جودانف هارس للذكاء و برنامج لبعض الأنشطة الرياضية كأدوات للدراسة. توصل الباحث إلى أهم النتائج ب وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجتى عينة الدراسة على النشاط مقياس السلوك التكيفي لصالح العينة التجريبية قبل وبعد ممارسة النشاط الحركي، وتوصي النتائج بالاهتمام بالأنشطة الرياضية والموسيقية للمتخلفين عقليا

- **دراسة عبد الجبار سعيد محسن (2006):** بعنوان تأثير التدريس بأسلوبى التدريبي والتبادلي في درس التربية الرياضية على مهارات كرة السلة للطلاب، استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو المجموعات المتكافئة ذات الاختبار القلبي والبعدي لملائمته لطبيعة المشكلة المراد حلها، استخدم الباحث المنهج التجريبي واشتملت عينة البحث على (80) طالبا مقسمين الى مجموعتين. أجرى الباحث تجانس وتكافؤ المجموعات في كل من الطول والوزن، واختبار لرمي الكرة الطيبة التي تزن (03) كلف كما إستعان الباحث بالاختبارات المهارية في كرة السلة، وكانت النتائج في صالح القياسات البعدية في كل المتغيرات المهارية، وهذا يعني أن الأسلوب التدريبي في القسم التعليمي لدرس التربية الرياضية قد ساهم في تطور المهارات في كرة السلة، بالإضافة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح المجموعة التي درست بالأسلوب التدريبي عند مقارنة القياسيين البعديين للمجموعتين الأولى والثانية في مهارات كرة السلة، وهذا يعني أن الأسلوب التدريبي يشجع على التفكير في اكتساب تفاصيل دقيقة عن المهارات، وفي استيعاب النواحي الفنية الخاصة بالمهارة من المجموعة الثانية.

- **دراسة فوزية محمد عمر منذر (2007):** بعنوان تأثير أسلوبى التدريس التدريبي والتبادلي على تعلم بعض الحركات الأرضية في الجمباز، ومفهوم الذات لتلميذات التعليم الأساسي " المرحلة الإعدادية انتهجت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام تصميم المجموعتين التجريبيتين والمجموعة الضابطة لملائمته لطبيعة البحث، واختارت الباحثة عينة عمدية شملت ثلاث صفوف دراسية من صفوف التعليم الأساسي تحديدا الصف السابع للعام الدراسي 2004-2005م أظهرت النتائج ان هناك تأثير ايجابي للأسلوب التبادلي في نمو أبعاد مقياس مفهوم الذات التالية : السلوك، المنزلة العقلية، والمجموع الكلي لأبعاد المقياس. وأن هناك تأثير ايجابي للأسلوب الامري في نمو أبعاد مقياس مفهوم الذات التالية : السلوك، المنزلة العقلية، الفلق، الشعبية، السعادة، الرضا، والمجموع الكلي لأبعاد المقياس، كما تختلف الأساليب التدريسية في تأثيرها على تعلم مهارة الحرجة الأمامية، بينما لوحظ الاختلاف في تعلم مهارة الشقلبة الجانبية ولصالح الأسلوبين التجريبيين ( التدريبي والتبادلي )، بمعنى آخر أن سهولة الحركة يقف وراء عدم التمايز بين الأسلوبين التدريبيين

### 3. المنهجية.

إعتمدنا على المنهج التجريبي لملائمته وطبيعة الإشكالية المطروحة. تم إختيار عينة البحث بطريقة عشوائية وعددها (40) تلميذاً (ذكور) مقسمين الى مجموعتين تجريبيتين بالتساوي (20) تلميذ لكل مجموعة من تلاميذ السنة أولى ثانوي من شعبة آداب ولغات عربية لثانوية شبليكي ع القادر-تبارت-، الموسم الدراسي 2010-2011. أجريت الدراسة في الفترة الزمنية الممتدة مابين 02/02 / الى غاية 2011/ 04/24. بالنسبة للدراسة الإستطلاعية، قمنا بإجراء الإختبارات في الأسبوع الأول على عينة من المجتمع الأصلي يوم 2011/ 02 /02 وتم إعادة إجراء الإختبارات على العينة نفسها أسبوعاً بعد ذلك يوم 2011/ 02 / 09.

- **التصميم التجريبي للبحث** : إستخدمنا تصميم تجريبي لمجموعتين تجريبيتين متكافئتين، الأولى تجريبية بإستخدام أسلوب التطبيق بتوجيه المدرس ( التدريبي )، والثانية تجريبية بإستخدام أسلوب التطبيق بتوجيه الأقران ( التبادلي ) عن طريق القياس القبلي والبعدي، والشكل رقم (1) يوضح التصميم التجريبي المعتمد في بحثنا. **القياسات القبليّة** ، يوم 2011/02/27 لكلا المجموعتين، هذا وتم تدريس المجموعتين بالأسلوبين المقترحين (تدريبي. تبادلي) بواقع حصتين تعليميتين في الأسبوع ومدة كل منها (60 د.). **القياسات البعدية**، كانت نهاية الفصل الدراسي الثاني من الموسم 2011، تحديداً بتاريخ: 2011/04/24.

- **أدوات البحث**: إستخدمنا أدوات ووسائل ساعدتنا على الإلمام أكثر بالموضوع وكشف جوانبه وتحديدها ومن وأهم هذه الوسائل

المصادر والمراجع و المقابلات الشخصية قصد تحديد الموضوع والكشف عن جوانبه وكذا :

\* **مقياس التوافق النفسي الإجتماعي** : استخدمنا في دراستنا مقياس التوافق النفسي الاجتماعي الذي أعدته الباحثة المصرية ( رشا عبد الرحمن محمد والي ، 2007) لتلاميذ المرحلة المتوسطة حيث يقيس إشباع التلميذ لحاجاته النفسية وتقبله لذاته واستمتاعه بحياة خالية من التوترات والصراعات والأمراض النفسية، وكذلك استمتاعه بعلاقات اجتماعية حميمة ومشاركته في الأنشطة الاجتماعية، وتقبله لعادات وتقاليد قيم مجتمعه، وبعد اطلاع الباحثة على العديد من المراجع والمقاييس المرتبطة بهذا المقياس اقترحت، مع العلم انه يقيس بعدين أساسيين هما التوافق النفسي وبعد التوافق الاجتماعي حيث يحتوي كل محور على ستة أبعاد(مجالات) ومجموع الأبعاد يساوي 12 بعد وهي كالتالي: "المهارات الشخصية ، الإحساس بالقيمة الذاتية، الاعتماد على النفس ، التحرر من الميل إلى الانفراد ،الحالة الصحية ، الحالة الانفعالية، اللياقة في التعامل مع الآخرين، الامتثال للجماعة ،القدرة على القيادة ، العلاقات في الأسرة ،العلاقات في المدرسة، العلاقات في البيئة المحيطة.

\* **الوحدات التعليمية في الكرة الطائرة ( البرنامج التعليمي )**: إن الهدف الأساسي من إعداد هذه الوحدات التعليمية هو التعرف على تأثير محتوى هذه الأخيرة بإستخدام الأسلوب التدريبي في تنمية التوافق النفسي الاجتماعي مقارنة بالأسلوب التبادلي على متعلمي الأولى ثانوي ذكور. تضمنت الدراسة على 16 وحدة تعليمية في نشاط الكرة الطائرة منها 8 وحدات تعليمية خاصة بالأسلوب التدريبي، و8 وحدات تعليمية خاصة بالأسلوب التبادلي. إستمد الباحث مضمونها من عدد من المراجع وبالأخص مناهج التربية البدنية والرياضية والوثائق المرافقة للمرحلة الثانوية وذلك لما تحتويه من توجيهات تساعد المعلم في وضع محتويات الوحدات التعليمية المختلفة، وقد تم بناء الوحدات التعليمية حسب خصائص و مميزات كل أسلوب من الأساليب قيد الدراسة. ثم عرضت على مجموعة من الخبراء من أساتذة جامعيين (شعلال عبد المجيد، بن كبيش قادة، تواتي بن قلاوز ) ومفتشي التعليم الثانوي (بن عليا) وأساتذة التعليم الثانوي، وقد أسفرت النتائج جُلها على الموافقة الكلية على التمارين المقترحة وما يتعلق بالشكل العام للوحدة التعليمية. وقد حرص الأستاذ المساعد على تطبيق الوحدات التعليمية بمعية الباحث لأنه يمتلك خبرة وكفاءة في تدريس المادة بالأسلوبين خلال مساره المهني. وبعدها تم الشروع في العمل الميداني.

\* **الوسائل البيداغوجية** :والمتمثلة في ملعب كرة الطائرة(قانوني)،كرات لعبة كرة الطائرة، صافرة، ميقاتي، شواخص، حائط.

\***الوسائل الإحصائية** : إعتمدنا في بحثنا على المتوسط الحسابي ، الانحراف المعياري، معامل الارتباط البسيط لبيرسون (زكرياء الشربيني، 1994، 132)، إختبار"ت"لذالة الفروق بين متوسطين مرتبطين  $n_1 = n_2$ ، معادلة"ت" للعينتين المتساويتين وغير مرتبطين (التكريري ، ودبع ياسين والعبيدي ، حسن محمد عبد، 1999)

- **الأسس العلمية لأداة القياس المستخدمة.**

\* المرحلة الأولى ترشيح (تحكيم) الإختبارات : بحيث بلغت نسبة إتفاق المحكمين على المقياس

%100

\* المرحلة الثانية :الدراسة الأولية للإختبارات : الصدق و إستخدمنا صدق المحكمين ،وصدق المحتويحيث تم عرض المقياس على (6) محكمين مختصين مشهودا لهم بالخبرة والكفاءة في مجال التدريس والبحث العلمي وهذا - لتعديل صياغة العبارات وتوضيحها، إضافة أو حذف العبارات الغير مناسبة وقد وجد أن عبارات ومحاور المقياس ملائمة وتخدم البعد وبالتالي تم الحصول على مقياس يضم (80) عبارة في صورته النهائية وسيتم التأكد كذلك من الصدق الذاتي عن طريق حساب ثبات المقياس. بالنسبة للثبات ، قمنا بتطبيق الإختبارات على عينة حجمها 20 تلميذا تم إختيارهم بطريقة عشوائية من مجتمع البحث يوم 2011/02/02 وتم إعادة إجراء الإختبارات على العينة نفسها أسبوعا بعد ذلك يوم 09 / 02 / 2011، يوضح من خلال النتائج أن المقياس يمتاز بدرجة عالية من الثبات والصدق، كرون الدرجة المحسوبة لمعامل الثبات والصدق كانت أكبر من الجدولية المقدره: (0.36).تم التأكد من صدق الإختبار باستخدام الصدق الذاتي والذي يقاس عن طريق الجذر التربيعي لمعامل الثبات.

4. عرض، تحليل و مناقشة النتائج.

قبل عرض النتائج نشير إلى أننا حرصنا أن تتم الإجابة على المقياس المعتمد في الدراسة في أحسن الظروف الممكنة، كما تم التأكد من فهم أفراد العينة لتعليمية المقياس، خصوصاً ما تعلق بالهدف من عملية القياس بمعنى ضرورة أن تعكس إجابة المبحوث شعوره ورأيه الشخصي وبعد الانتهاء من عملية التطبيق والتأكد من الإجابة على كل بند من بنود المقياس، تم القيام بعملية التصحيح، ثم شرع في المعالجة الإحصائية لكافة البيانات المجمعة للتحقق من صحة فرضيات الدراسة. وعليه سيتم فيما يلي تحليل ومناقشة النتائج المتعلقة بكل فرضية من فرضيات الدراسة في ضوء الدراسات السابقة والإطار النظري الذي يُفسر متغيرات الدراسة. ومن خلال المعالجة الإحصائية التي تم إعتماها توصلنا الى ما هو موضح في الجدول رقم (01):

جدول رقم 01: نتائج إختبار "ت" لدلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي لمتوسطات درجات أفراد العينة على مقياس التوافق النفسي الإجتماعي في الأسلوب التدريبي.

| الرقم | الأبعاد                       | أسلوب تدريبي (فني) |      | أسلوب تدريبي (معنى) |      | ت<br>محصوبة | ت<br>الخطئية | مستوى<br>الدلالة | درجة<br>الحرية | الدلالة<br>الإحصائية |
|-------|-------------------------------|--------------------|------|---------------------|------|-------------|--------------|------------------|----------------|----------------------|
|       |                               | ع                  | س    | ع                   | س    |             |              |                  |                |                      |
| 01    | المهارات الشخصية              | 5.65               | 1.23 | 7.45                | 0.97 | 6.20        | 2.093        | 0.05             | 19             | دال                  |
| 02    | الإحساس بالقيمة الذاتية       | 2.75               | 0.62 | 3.53                | 0.66 | 2.85        |              |                  |                |                      |
| 03    | الاعتماد على النفس            | 2.5                | 0.59 | 3                   | 0.63 | 1.42        |              |                  |                |                      |
| 04    | التحرر من المل إلى الأفراد    | 4.25               | 1.08 | 5.25                | 1.08 | 4.54        |              |                  |                |                      |
| 05    | الحالة الصحية                 | 5.35               | 1.15 | 6.05                | 1.02 | 2.41        |              |                  |                |                      |
| 06    | الحالة الانفعالية             | 3.4                | 0.91 | 4.1                 | 0.7  | 2.59        |              |                  |                |                      |
| 07    | الثقافة في التعامل مع الآخرين | 3.25               | 0.88 | 4.25                | 0.76 | 3.44        |              |                  |                |                      |
| 08    | الامتثال للتجاعة              | 5.65               | 1.19 | 7.7                 | 1.30 | 8.2         |              |                  |                |                      |
| 09    | القدرة على القيادة            | 4                  | 1    | 4.85                | 0.79 | 3.14        |              |                  |                |                      |
| 10    | العلاقات في الأسرة            | 3.65               | 1.10 | 4.5                 | 0.86 | 3.26        |              |                  |                |                      |
| 11    | العلاقات في المدرسة           | 6.55               | 1.62 | 6.85                | 1.42 | 0.29        |              |                  |                |                      |
| 12    | العلاقات في البيئة المحيطة    | 4.15               | 1.01 | 4.95                | 0.80 | 2.96        |              |                  |                |                      |

ن-1 / درجة الحرية : 19

إتضح من خلال الجدول رقم (01)، أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد مجموعة الأسلوب التدريبي في مقياس التوافق النفسي الإجتماعي في الإختبار القبلي والبعدي و لصالح القياس البعدي في الأبعاد ككل ، الخاصة بالمقياس بإعتبار أن قيمة "ت" المحسوبة كانت أكبر من قيمة "ت" الجدولية والتي تساوي (2.093) ، ما عدا بعد(03) الإعتماد على النفس والبعد (11) العلاقات في المدرسة بحيث كانت

قيم "ت" المحسوبة أقل من قيمة "ت" الجدولية مما يدل على أنها غير دالة إحصائياً. وانطلاقاً من فرضية البحث الأولى والتي تنص على : يؤثر استخدام الأسلوب التدريبي إيجاباً في تنمية التوافق النفسي الاجتماعي لتلاميذ السنة أولى ثانوي .

يمكن القول: تتفق دراستنا مع كل من (جيهان حامد السيد إسماعيل ، 1990 )، (محمد إبراهيم عبد الحميد ، 1996 )، (عبد الجبار سعيد محسن ، 2006)، (فوزية محمد عمر منذر ، 2007) في تأثير التربية البدنية وأساليب موسن (Ashworth & Mosston, 2002) بالترتيب على: ( مستوى الأداء في التربية العملية، مستوى الأداء في الأنشطة الرياضية ومستوى الذكاء ، المهارات الأساسية في كرة السلة، الحركات الأرضية في الجمباز). حيث تؤكد هذه الدراسات بما لا يدع مجالاً للشك على إسهامات أساليب موسن في التعلم والتدريب، وهذا ما أثبتته دراستنا لكن على متغير آخر وهو التوافق النفسي الاجتماعي ، كما أن الطرح النظري لطيف أساليب التدريس للأسلوب التدريبي تشير إلى أن إعطاء التلميذ حرية في اتخاذ القرارات التسع الممنوحة إليه يساعده على ربط علاقات جيدة مع الآخرين .وبالتالي فإن نتائج الدراسة تؤكد تأثير الأسلوب التدريبي إيجاباً على تنمية التوافق النفسي الاجتماعي حيث كانت النتائج في صالح القياسات البعدية ، ونشير هنا إلى أن الدراسات كلها تقريباً تناولت الأداء في حين إنفردت دراستنا بالتوافق النفس الاجتماعي.

تطرقنا بعد ذلك إلى عرض نتائج المجموعة التجريبية الثانية التي تم تدريسها بالأسلوب التبادلي. ومن خلال المعالجة الإحصائية التي تم اعتمادها توصلنا إلى ما هو موضح في الجدول رقم (02) الذي يوضح نتائج إختبار " ت " لدلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي لمتوسطات درجات أفراد العينة على مقياس التوافق النفسي الاجتماعي في الأسلوب التبادلي.

جدول رقم 02: نتائج إختبار " ت " لدلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي لمتوسطات درجات أفراد العينة على مقياس التوافق النفسي الاجتماعي في الأسلوب التبادلي.

| الرقم | الأبعاد                       | أسلوب تدريبي (فني) |      | أسلوب تدريبي (بعدي) |      | ت محسوبة | ت الجدولية | مستوى الدلالة | درجة الحرية | الدلالة الإحصائية |
|-------|-------------------------------|--------------------|------|---------------------|------|----------|------------|---------------|-------------|-------------------|
|       |                               | ع                  | س    | ع                   | س    |          |            |               |             |                   |
| 01    | المهارات الشخصية              | 5.65               | 1.23 | 7.45                | 0.97 | 6.20     | 2.093      | 0.05          | 19          | دال               |
| 02    | الإحساس بالقيمة الذاتية       | 2.75               | 0.62 | 3.53                | 0.66 | 2.85     |            |               |             | دال               |
| 03    | الاعتماد على النفس            | 2.5                | 0.59 | 3                   | 0.63 | 1.42     |            |               |             | غير دال           |
| 04    | التحرر من الميل إلى الانفراد  | 4.25               | 1.08 | 5.25                | 1.08 | 4.54     |            |               |             | دال               |
| 05    | الحالة الصحية                 | 5.35               | 1.15 | 6.05                | 1.02 | 2.41     |            |               |             | دال               |
| 06    | الحالة الإفعالية              | 3.4                | 0.91 | 4.1                 | 0.7  | 2.59     |            |               |             | دال               |
| 07    | التباقة في التعامل مع الآخرين | 3.25               | 0.88 | 4.25                | 0.76 | 3.44     |            |               |             | دال               |
| 08    | الامتثال للجماعة              | 5.65               | 1.19 | 7.7                 | 1.30 | 8.2      |            |               |             | دال               |
| 09    | القدرة على القيادة            | 4                  | 1    | 4.85                | 0.79 | 3.14     |            |               |             | دال               |
| 10    | العلاقات في الأسرة            | 3.65               | 1.10 | 4.5                 | 0.86 | 3.26     |            |               |             | دال               |
| 11    | العلاقات في المدرسة           | 6.55               | 1.62 | 6.85                | 1.42 | 0.29     |            |               |             | غير دال           |
| 12    | العلاقات في البيئة المحيطة    | 4.15               | 1.01 | 4.95                | 0.80 | 2.96     |            |               |             | دال               |

#### ن-1 / درجة الحرية : 19

إتضح من خلال الجدول رقم (02)، فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد مجموعة الأسلوب التبادلي في مقياس التوافق النفسي الاجتماعي في الإختبار القبلي والبعدي وفي لصالح القياس البعدي في الأبعاد ككل الخاصة بالمقياس بإعتبار أن قيم "ت" المحسوبة كانت أكبر من قيمة "ت" الجدولية والتي تساوي (2.093) ، مما يؤكد وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية . وإنطلاقاً من فرضية البحث الثانية والتي تنص على : يؤثر استخدام الأسلوب التبادلي إيجاباً في تنمية التوافق النفسي الاجتماعي.

يمكن القول: تتفق دراستنا مع كل من (جيهان حامد السيد إسماعيل ، 1990 )، (محمد إبراهيم عبد الحميد ، 1996 )، (عبد الجبار سعيد محسن ، 2006)، (فوزية محمد عمر منذر ، 2007) في تأثير التربية البدنية وأساليب موسن (Ashworth & Mosston, 2002) بالترتيب على ( مستوى الأداء في



التربية العملية، مستوى الأداء في الأنشطة الرياضية ومستوى الذكاء ، المهارات الأساسية في كرة السلة، الحركات الأرضية في الجمباز). حيث تؤكد هذه الدراسات بما لا يدع مجالاً للشك على إسهامات أساليب موستن في التعلم والتدريب. وهذا ما أثبتته دراستنا لكن على متغير آخر وهو التوافق النفسي الاجتماعي ، كما أن الطرح النظري لطيف أساليب التدريس للأسلوب التبادلي تشير إلى أن خصوصية هذا الأسلوب والمتنقلة في تبادل الأدوار بين التلاميذ وكذا منح قرار التغذية الراجعة يساعد في تكوين علاقات اجتماعية ممتنة بين التلاميذ ويسهم في تنمية روح المسؤولية والثقة في النفس وبالتالي فإن نتائج الدراسة تؤكد أن الأسلوب التبادلي أثر إيجاباً على تنمية التوافق النفسي الاجتماعي حيث كانت النتائج فيصالح القياسات البعدية ، ونشير هنا إلى أن الدراسات كلها تقريبا تناولت الأداء فيحين إنفردت دراستنا بالتوافق النفسي الاجتماعي.

بعدها تطرقنا إلى مقارنة نتائج الإختبارات البعدية حيث إتضح أثر مقارنة نتائج الإختبارات القبلية البعدية أن أثر إستخدام أسلوبي التدريس (التدريبي والتبادلي) كان إيجابيا ولكن نشير إلى وجود تفاوت في درجة تأثير كل أسلوب . وقد إعتدنا على إجراء مقارنة بين نتائج الإختبارات البعدية لكل من الأسلوب التدريبي والتبادلي جدول (03) الذي نتائج إختيار " ت " لدلالة الفروق بين القياسين البعديين لمتوسطات درجات أفراد العينة على مقياس التوافق النفسي الاجتماعي تبعا لنوع الأسلوب التدريسي.

جدول رقم 03: نتائج إختيار " ت " لدلالة الفروق بين القياسين البعديين لمتوسطات درجات أفراد العينة على مقياس التوافق النفسي الاجتماعي تبعا لنوع الأسلوب التدريسي.

| رقم الإختبار | الأبعاد                       | أسلوب تدريبي (بعدي) |      | أسلوب تبادلي (بعدي) |      | ت المحسوبة | ت الجدولية | مستوى الدلالة | درجة الحرية | الدلالة الإحصائية |
|--------------|-------------------------------|---------------------|------|---------------------|------|------------|------------|---------------|-------------|-------------------|
|              |                               | ع                   | س    | ع                   | س    |            |            |               |             |                   |
| 01           | المهارات الشخصية              | 0.97                | 7.45 | 0.79                | 8.35 | 3.21       |            |               |             | دال               |
| 02           | الإحساس بالقيمة الذاتية       | 4.1                 | 0.7  | 0.66                | 4.4  | 8.61       |            |               |             | دال               |
| 03           | الاعتماد على النفس            | 0.66                | 3.45 | 0.45                | 3.7  | 3.94       |            |               |             | دال               |
| 04           | التحرر من الميل إلى الافراد   | 1.17                | 5.9  | 0.73                | 6.55 | 4.32       |            |               |             | دال               |
| 05           | الحالة الصحية                 | 0.99                | 6.9  | 0.66                | 7.45 | 5.02       |            |               |             | دال               |
| 06           | الحالة الانفعالية             | 5                   | 1.04 | 0.74                | 5.5  | 5.99       |            | 0.05          | 38          | دال               |
| 07           | التيافة في التعامل مع الآخرين | 4.25                | 0.76 | 0.45                | 4.7  | 2.25       |            |               |             | دال               |
| 08           | الامتثال للجماعة              | 7.7                 | 1.30 | 0.74                | 8.5  | 2.35       |            |               |             | دال               |
| 09           | القدرة على القيادة            | 0.73                | 5.4  | 0.43                | 5.75 | 4.35       |            |               |             | دال               |
| 10           | العلاقات في الأسرة            | 0.87                | 5.2  | 0.74                | 5.5  | 3.82       |            |               |             | دال               |
| 11           | العلاقات في المدرسة           | 7.7                 | 1.55 | 0.74                | 8.5  | 4.49       |            |               |             | دال               |
| 12           | العلاقات في البيئة المحيطة    | 0.78                | 5.3  | 0.57                | 5.65 | 3.09       |            |               |             | دال               |

$$د = (2-2) = 38$$

ومن خلال المعالجة الإحصائية التي تم إعتماها من (متوسط حسابي، إنحراف معياري، "ت" ستودنت للمتوسطات المرتبطة) توصلنا إلى ما هو موضح في الجدولين رقم (03) الذي يوضح نتائج إختيار "ت" لدلالة الفروق بين القياسين البعديين لمتوسطات درجات أفراد العينة على مقياس التوافق النفسي الاجتماعي تبعا لنوع الأسلوب التدريسي، ومنه يتبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مقياس التوافق النفسي بين الأسلوبين في التأثير على أبعاد مقياس التوافق النفسي الاجتماعي بعديا و لصالح الأسلوب التبادلي بإعتبار أن قيم "ت" المحسوبة كانت محصورة ما بين (2.25) و(8.61) وهي قيم أكبر من قيمة "ت" الجدولية والتي تساوي (2.02) ، مما يدل على وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية و لصالح الأسلوب التبادلي. وإنتلاقا من فرضية البحث الثالثة والتي تنص على : يؤثر إستخدام كل من الأسلوب التدريبي والتبادلي إيجابا في تنمية التوافق النفسي الاجتماعي لتلاميذ السنة أولى ثانوي، وأفضل أسلوب هو الأسلوب التبادلي.

تتفق دراستنا مع ما ذهب إليه دراسة (عفاف عبد الكريم، 1994 ) والذي ترجع فيه تفوق الأسلوب التبادلي على الأسلوب التدريبي من الناحية النفسية الاجتماعية إلى طبيعة العلاقة المتبادلة بين الطالبين حيث يقومان بالأدوار نفسها، وما ورد في سلسلة طيف أساليب التدريس لموستن (Mosston, 2002)

(Ashworth & عباس احمد صالح السامرائي وعبد الكريم السامرائي ، 1991، 34) من خلال القنوات التطورية والذي يرى أن موقع التلميذ في قناة التطور الاجتماعي في الأسلوب فيتحرك باتجاه الأعلى، فيتبادل الأدوار في هذا الأسلوب ويخلق حالة من العلاقات الاجتماعية الكثيرة المتداخلة أكثر من الأسلوب التدريبي ، وعندما تقع أو تحصل العلاقات الاجتماعية المتبادلة فلاستنتاج هنا أن شعورا جيدا يمكن أن يحدث باتجاه الآخرين، وباتجاه النفس، ولذلك فموقع التلميذ في القناة السلوكية يمكن أن يتحرك قريبا من الأعلى، ودراسة (عبد الجبار سعيد محسن ، 2006) الذي بينت نتائجه وجود تأثير إيجابي للأسلوب التدريبي مقارنة بالأسلوب ( التبادلي) في تطور المهارات في كرة السلة، وهذا يعني أن الأسلوب التدريبي يشجع على التفكير في اكتساب تفاصيل دقيقة عن المهارات ،و تعلم أحسن وأسرع من مجموعة الأسلوب التبادلي ،وما وصلت إليه دراسة ( فوزية محمد عمر منذر ، 2007) من خلال تفوق الأسلوب التبادلي على الأسلوب التدريبي في نمو كل أبعاد مقياس مفهوم الذات ( السلوك، المنزلة العقلية القلق، الشعبية، السعادة، الرضا) وبالتالي نتائج بحثنا تتفق مع ما ورد أنفا من دراسات ، فمن خلال الرجوع الجدول رقم(03) نجد تفوق الأسلوب التبادلي على الأسلوب التدريبي في كل أبعاد المقياس، ويعزو الباحث هذا التفوق إلى أن وضع التلميذ في ترتيب منظم (طريقة الأزواج) في الأسلوب التبادلي يحتم وجود لكل تلميذ معلم وهذا ما لا يتوافر في أي من الأساليب الأخرى، إذ هناك تعامل وتواصل بين جميع الطلاب فيما بينهم، أو مع المدرس وقت الحاجة، كما تزداد فرص إعطاء التغذية الراجعة مباشرة بعد الأداء في هذا الأسلوب نتيجة التواصل والتقارب بين كل طالبين (المؤدي، والملاحظ/الملاحظ، والمؤدي).

### خلاصة.

بصفة عامة، واستخلاصا مما ورد أنفا عند مقارنة الأسلوب التدريبي بالتبادلي يمكن القول: جاءت نتائج الفرضية الثالثة والتي تنص على أن أفضل أسلوب تدريبي تأثيرا على تنمية التوافق النفسي الاجتماعي هو الأسلوب التبادلي، ذلك انه يعتمد على التعلم التعاوني ذو النتائج الإيجابية والفعالة في التركيز على زيادة فعالية المتعلم مع زملائه بأسلوب جماعي تعاوني، كما انه ينمي الميول ( والرغبات، واحترام الآخرين مما ينعكس على تفاعل الطلبة كما أكده (الحايك، 2004). يؤثر استخدام كل من الأسلوب التدريبي والتبادلي إيجابيا في تنمية التوافق النفسي الاجتماعي لتلاميذ السنة أولى ثانوي وأفضل أسلوب تدريبي هو الأسلوب التبادلي.

### المراجع والمصادر.

- عفاف عبد الكريم. (1994). التدريس في التربية الرياضية ، ط2، الإسكندرية: منشأة المعارف.
- حامد عبد السلام زهران . (1972). علم نفس النمو والمراهقة ، ط2، القاهرة : علم الكتاب.
- سفيان حلمي حافظ محمد . (2004). برنامج مقترح باستخدام القصص الحركية وأثره في تنمية التحصيل المعرفي وبعض المهارات الحركية والابتكار الحركي لدى تلاميذ الصف الأول (ابتدائي)، رسالة دكتوراه غير منشورة للتربية الرياضية بسوهاج، مصر: جامعة الوادي.
- مخلفي رضا . (2009). علاقة النشاط الرياضي بصورة الجسم وأثرها على تقدير الذات لدى الطلبة الجامعيين ،دراسة متمحورة حول البعد النفسي الاجتماعي ، رسالة ماجستير، الشلف: معهد التربية البدنية والرياضية.
- عصام نور. (2004). سيكولوجية المراهقة، الإسكندرية: مؤسسة شباب الجامعة.
- ميخائيل إبراهيم أسعد. (1971). مشكلات المراهقين في المدن والريف، ط1، القاهرة: دار المعارف.
- حامد عبد السلام زهران. (1984). علم النفس الاجتماعي، ط5، القاهرة: علم الكتب.
- أحمد محمد حسن صالح وآخرون. (2000). الصحة النفسية وعلم النفس الاجتماعي والتربية الصحية، ط 1، الإسكندرية: مركز الإسكندرية للكتاب.
- حسين أحمد حشمت ومصطفى حسين باهي. (2006). التوافق النفسي والتوازن الوظيفي، ط1، مصر: الدار العلمية للنشر والتوزيع الأهرام.
- مصطفى زيدان. (1996). النمو النفسي للطفل والمراهقة والأسس الصحية ،جدة: دار الشرق.
- التكريتي ، وديع ياسين والعبيدي حسن محمد عبد. (٤). التطبيقات الاحصائية واستخدام الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ، الموصل: دار الكتب للطباعة والنشر.
- رشا عبد الرحمن محمد والي . (2007). تأثير برنامج للألعاب التمهيدية الجماعية على التوافق النفسي والاجتماعي لتلاميذ المرحلة الإعدادية ،رسالة ماجستير ،منشورة ، مصر: كلية التربية الرياضية ،جامعة المنصورة.
- حسن عمر السوطي. (2007). اثر استخدام بعض اساليب التدريس الحديثة في توظيف المهارات الحياتية في مناهج التربية الرياضية القائمة على الإقتصاد المعرفي، الأردن : دار وائل للنشر والتوزيع.
- عبد الجبار سعيد محسن. (2006). تأثير التدريس بأسلوب التدريبي والتبادلي في درس التربية الرياضية على مهارات كرة السلة للطلاب، المؤتمر العلمي الدولي الخامس-علوم الرياضة في عالم متغير-10-11 أيار 2006،المجلد الثاني ، كلية التربية الرياضية ، الأردن: الجامعة الأردنية

فوزية محمد عمر منذر. (2007). تأثير أسلوبَي التدريس التدريبي والتبادلي على تعلم بعض الحركات الأرضية في الجمباز، ومفهوم الذات لتلميذات التعليم الأساسي المرحلة الإعدادية، المؤتمر العلمي الدولي الثاني: المستجدات العلمية في التربية البدنية والرياضية أيام: 9 و10 أيار 2007، مجلد البحوث، الأردن: جامعة اليرموك، كلية التربية الرياضية.

Mosston, M. & Ashworth, S. (2002). Teaching Physical Education, New York: Macmillan College Publishing Company.

## العناصر الأساسية للإدارة الرياضية ودورها في تحسين تسيير المنشآت الرياضية

صاييم مصطفى. مخبر علوم وممارسات الأنشطة البدنية الرياضية و الفنية، جامعة الجزائر 3.

**ملخص.** تسعى مختلف الدول عبر العالم للرفي بكل قطاعاتها بما فيها القطاع الرياضي عن طريق تسخير كل ما تملكه من طاقات لأجل ذلك سواء البشرية منها أو المادية دون أن يكون هذا على حساب تلك الطاقات، وذلك عن طريق استغلالها استغلالاً إيجابياً باستخدام أحسن الطرق و أقلها هدراً للجهد و الوقت، الأمر الذي يتطلب اللجوء إلى اعتماد أحدث السياسات التسييرية و أفضلها بما يتناسب مع خصائص كل بلد، فمن بين أهم الأشياء التي تقوم الدول بتسخيرها لتطوير القطاع الرياضي هي المنشآت الرياضية، و التي قد لا يمكن استغلالها بطريقة جيدة تؤدي إلى تحقيق الأهداف التي أنشأت لأجلها إلا بالاعتماد على التسيير الإداري الجيد، الذي بدوره لا يمكن أن يتحقق إلا إذا توفرت العناصر الأساسية للإدارة الرياضية التي تسمح بذلك، فباعتبار أن هذه العناصر الأساسية هي الشرط الواجب توفره لتحقيق ذلك التسيير الجيد الذي يؤدي إلى تحقيق النتائج المرجوة و بالتالي الوصول إلى الأهداف المسطرة سنقوم بدراسة هذه العناصر الأساسية متفرقة و مجتمعة لمعرفة مدى تأثيرها على حسن التسيير داخل المنشآت الرياضية في كلتا الحالتين و اكتشاف أفضل حالة تساعد على تحقيق ذلك.

**الكلمات الدالة:** الإدارة الرياضية، التسيير، المنشآت الرياضية.

### Abstract.

Seeking various countries across the world of sophistication in different sectors, including the sports sector through the use of all that is owned from the energies of both human and materia, that is at the expense of those energies and this through positive exploited using the best ways and the least in vain for the effort and time, it is necessary to resort to the adoption of the latest policies and best operating, commensurate with the characteristics of each country, it is among the most important things which States spent to develop sports sector is the sports facilities, and which cannot be tapped good manner leading to the achievement of the goals that were established only by relying on the conduct of the good, which, in turn, can be achieved only if the basic elements which allow it within these facilities, uploaded onto this The basic requirement is to be provided to achieve that good governance, which lead to the desired results and, therefore, access to the goals ruler.

**Key-words:** The athletic administration, the propulsion, the athletic establishments.

### 1. مقدمة.

لقد أضحت الرياضة جزءاً لا يتجزأ من حياة المجتمع اليومية ماضية نحو التقدم شأنها شأن باقي المجالات الأخرى، ذلك ما ألزم إقامة أماكن خاصة لممارستها تتمثل في مساحات، أو هياكل و منشآت رياضية تختلف عن بعضها البعض في التصنيف، فمنها من تصنف حسب الأهداف كالمنشآت: التنافسية، التدريبية، الترويحية، التعليمية، العلاجية... الخ، و منها من تصنف حسب شكلها العام كالمنشآت الخارجية أي المكشوفة و المنشآت الداخلية أي المغطاة.

كما توجد منشآت رياضية قد تصنف حسب أنواع الرياضات التي أنشأت لاحتضانها كالرياضات الجماعية (كرة اليد، كرة السلة، كرة القدم... الخ)، و رياضات المنازل (نفاع عن النفس، مصارعة... الخ)، الرياضات الفردية و الرياضات الزوجية (العباب القوى، تنس، سكواش... الخ)، و الرياضات المائية (سباحة، غطس... الخ) أو الرياضات الاستعراضية (جمباز... الخ)، و منشآت أخرى يمكن أن تصنف حسب الهيئة التابعة لها كالمنشآت الحكومية (ساحات عمومية، جامعات... الخ)، المنشآت الخاصة (أندية، شركات... الخ)، المنشآت التجارية (مراكز مختصة، قاعات للياقة البدنية و كمال الأجسام، البوليفغ... الخ).

أما البعض من هذه المنشآت نجد أنها تصنف حسب نوعية الأرضية و طبيعة النشاط الرياضي الممارس: زراعة (طبيعية، صناعية، مدكوكة)، اسفلتية، خشبية، جليدية، رملية، فليينية... الخ، و أحرها تلك

المنشآت الرياضية التي قد تنصف حسب قانونية ملاعبها كالمنشآت الرياضية ذات الملاعب: القانونية (للمناسبات الرسمية)، و الغير قانونية (للتعليم، التدريب و الترويح...الخ).  
فيما أن كل مؤسسة أو شركة أو غيرها من الهيئات سواء كانت عمومية أو خاصة قد تحتاج إلى إدارة جيدة تنظم شؤونها و تسييرها لخدمة مصالحها و تحقيق أهدافها، فالمنشآت الرياضية أيضا تحتاج لذلك بغيت الوصول لتحقيق أهدافها بصورة جيدة و استغلالها استغلال أمثل، كونها تدخل في نطاق المؤسسات و هذا حسب ما جاء في المرسوم التنفيذي رقم 416/91 المؤرخ في 1991/11/02 (الجريدة الرسمية للجمهورية الجزائرية، العدد 54، 1412 هجري)، و الذي يحدد " شروط إحداث المنشآت الرياضية و استغلالها"، و كذا المرسوم التنفيذي رقم 98/48 سنة 1990 المعدل و المتمم للأمر 71/71 المتضمن " إحداث المركبات الرياضية " (الجريدة الرسمية للجمهورية الجزائرية، العدد 52، 1411 هجري)، حيث جاء في مادته الثانية: " إن مكتب المركب الأولمبي الذي يدعى في صلب النص بالمكتب، هو عبارة عن مؤسسة عمومية ذات طابع صناعي و تجاري يتمتع بالشخصية المعنوية و بالاستقلال المالي "

كما أن المنشآت الرياضية اعتمدت لحد كبير على تطبيق المبادئ و الأسس التي يقوم عليها تنظيم المؤسسات العمومية خصوصا مبدأ الاستقلالية، و ذلك وفق المنهج الجديد الذي لجأت إليه الدولة لتسيير منشآتها أو مؤسساتها و المدعم بقانون 1998 الذي ينص في جميع قواعده على مبدأ الاستقلالية باعتبارها الركن الرئيسي في الإصلاح الاقتصادي الجديد المنبثق من تلك النصوص أو الموائيق الأساسية للبلاد، على رأسها الميثاق الوطني لسنة 1986، الذي ينص لدى تحديده على ضرورة منح المزيد من الاستقلالية لهذه المؤسسات العمومية قصد تحسين أكثر لفعاليتها سواء على مستوى نموها الخاص أو على مستوى مساهمتها في التنمية الاقتصادية أو الاجتماعية الشاملة، و ذلك عن طريق احترام المعايير و التحكم الأفضل في قواعد التسيير.

فيا ترى هل سبب سوء التسيير في المنشآت الرياضية بالجزائر العاصمة قد يعود لفقدان هذه السلسلة حلقة من حلقاتها؟، أو بمعنى آخر و أدق فقدان الإدارة الرياضية لأحد عناصرها، و ذلك باعتبار أن المنشآت الرياضية كما سبق ذكره في المقدمة عبارة عن مؤسسات: تخضع في إحداثها و استغلالها لقواعد قانونية كما تتميز في تنظيم و تسيير شؤونها الداخلية بالاستقلالية، و أنها تجمع بداخلها موارد (بشرية، مالية، مادية) و تسعى لتحقيق أهداف معينة، من هنا كان لا بد لها من اعتماد إدارة رياضية تدير و تستغل هذا المزيج المتكامل و المترابط من هذه العناصر استغلالا جيدا و معقولا من أجل ضمان تحقيق تلك الأهداف، و هذا ما يسمى بالتسيير الجيد، و الذي ربما قد يسوء إذا افتقدت الإدارة الرياضية داخل هذه المنشآت لأحد عناصرها الأساسية، فمن خلال كل ما ذكرناه: هل يمكننا اعتبار أن شرط توافر العناصر الأساسية للإدارة الرياضية مجتمعة داخل المنشآت الرياضية له دور كاف في تحسين تسييرها؟

تحتاج المنشآت الرياضية كغيرها من المؤسسات إلى إدارة تدير مصالحها و تسهر على تنظيم أعمالها و تسيير شؤونها لتحقيق الأهداف التي أنشأت لأجلها، هذه الإدارة بدورها تتطلب توفر عدّة عناصر أساسية تعمل على تحقيق السير الجيد لبرامجها و تمثل عقد الضمان بالنسبة لها للوصول لتلك الأهداف المسطرة، هذه المجموعة من العناصر الأساسية هي التي سنركز عليها إن شاء الله اهتمامنا في أهداف هذا البحث و ذلك من خلال دراسة تفاعلها و علاقتها فيما بينها و الدور الذي تلعبه في تحسين تسيير المنشآت الرياضية و هذا هو موضوع دراستنا.

## 2. الخلفية النظرية.

إن الإدارة بمفهومها العام كما عرفها الأخصائيون في الميدان أمثال: ماري باركر، فايل، واي نيد، كمبل، تيلور، لنفجستون و غيرهم من الإداريين قد لا تكفي وحدها في تسيير المنشآت الرياضية لأجل بلوغ أهدافها المسطرة من وجهة نظر بعض المدارس الإدارية الحديثة كمدسة النظم، و كذا الباحثين الذين درسوها في علاقتها مع علم الرياضة (فائق حسني أبو حليلة، 2007، 34)، فمن الضروري حسب رأيهم أن تكيف هذه الإدارة وفقا للمجال الذي أحدثت هذه المنشآت لخدمته ألا و هو (المجال الرياضي)، هذا التكيف قد تولّد عنه ما يعرف اليوم باسم " الإدارة الرياضية ".

فمن بين التعريفات التي تطرقت للإدارة الرياضية و شرحت مفهومها قد نجد ما جاء فيه أنها: " نشاط له مضمون يحتوي على مكونات رئيسية، و يقوم به أفراد قادرين على استخدام ما هو متاح من موارد لتوجيه العاملين نحو أهداف محددة " (نعمان عبد الغني، 2002، 47). كما نجد أيضا في تعريف آخر أنها: " عملية تخطيط و قيادة و رقابة جهود الأفراد داخل المؤسسات الرياضية، و استخدام جميع الموارد لتحقيق الأهداف المحددة " (طلحة حسام الدين و عدله عيسى مطر، 1997، 8).

فإذا أخذنا هذين التعريفين وقمنا بمحاولة تفسير معانيهما نجد أنه في التعريف الأول: عبارة " يحتوي على مكونات رئيسية " يقصد بها الوظائف الإدارية؛ عبارة " أفراد قادرين على استخدام " يقصد بها: كفاءة الطاقم الإداري؛ عبارة " متاح من موارد " يقصد بها الإمكانيات (بشرية، مالية، مادية). أما في التعريف الثاني فإن: عبارة " تخطيط وقيادة..."، " يقصد بها: الوظائف الإدارية والقائم بها وعبارة " جميع الموارد " يقصد بها الإمكانيات (بشرية، مالية، مادية).

من ذلك نستنتج أن الوظائف الإدارية قد لا تكفي وحدها لتسيير المنشآت الرياضية نحو تحقيق أهدافها المرجوة، بالتالي فهي لا تمثل سوى حلقة في سلسلة مكونة من ثلاثة عناصر أساسية ومكاملة، وإذا كانت هذه السلسلة تمثل الإدارة الرياضية و حلقاتها الثلاثة تمثل عناصرها أي كل من: "الوظائف الإدارية، الطاقم الإداري الكفاء، و الموارد (بشرية، مالية، مادية)"، فهذا يعني أن للإدارة الرياضية ثلاثة عناصر أساسية متكاملة و متداخلة فيما بينها و غير مستقلة عن بعضها البعض، فالموارد المتاحة لا يمكن استخدامها و استغلالها استغلالاً أمثل إن لم يوجد طاقم إداري كفاء يقوم بذلك و الذي بدوره لا يمكنه تحقيق ذلك إن لم يعتمد هو الآخر على تطبيق الوظائف الإدارية و هكذا.

### 3. المنهجية.

- **المنهج المتبع:** المنهج المتبع في دراستنا هو المنهج "الوصفي التحليلي"، اعتمدناه في وصف الظاهرة محل الدراسة و تحديد طبيعتها و خصائصها لأجل تحليل العلاقات بين مختلف متغيراتها، محاولين بذلك قياسها بطريقة كمية في قالبها و أسلوبها الإحصائي الهادف لنصل من خلالها إلى استخلاص نتائج الموضوع و تحليلها، و من تم تقديم بعض التوصيات للاستفادة منها. أما سبب اختيارنا هذا المنهج كونه المنهج الملائم لموضوع دراستي، فمن جهة ساعدنا في الوصول إلى المعرفة التفصيلية الدقيقة لعناصر مشكلة الدراسة من أجل فهم أفضل و أدق، و من جهة أخرى ساعدنا في توفير البيانات و الحقائق عن تلك المشكلة لتفسيرها و الوقوف على دلالاتها.

#### - مجتمع الدراسة:

في هذه الدراسة شمل مجتمعها كل الموظفين و المسيرين الإداريين و الماليين العاملين بإدارات المنشآت الرياضية بالجزائر العاصمة و إدارات الوحدات التابعة لها، و البالغ عددهم حسب الإحصائيات المقدمة من قبل مديريها و بعض المسؤولين في مديرية الشباب و الرياضة بالجزائر العاصمة نحو (480) فرد من كلتا الفئتين، (330) فرد من فئة الموظفين و المسيرين الإداريين، و (150) فرد من فئة الموظفين و المسيرين الماليين، كلهم يمثلون مجتمع الدراسة و ذلك دون احتساب عدد المناصب الشاغرة و تلك التي أصحابها في عطل مرضية.

- **عينة الدراسة و كيفية اختيارها:** تدخل هذه الدراسة ضمن توصيف و تحليل بعض المنشآت الرياضية بالجزائر العاصمة و كذلك مستوى تسييرها الإداري و المالي حسب ما يراه الموظفين و المسيرين الإداريين و كذا الموظفين و المسيرين الماليين العاملين داخل إدارتها أو إدارات الوحدات التابعة لها بحكم علاقتهم المباشرة بها و باعتبارهم المعنيين الأوائل بذلك، من هنا و حتى تتمكن من الوصول إلى نتائج أكثر دقة و موضوعية تم أخذ عينة من أفراد المجتمع الأصلي بطريقة عشوائية بسيطة لتطبيق الدراسة عليها من تم تعميم النتائج على المجتمع الأصلي ككل.

- **أدوات الدراسة:** الأداة المستعملة في هذه الدراسة هي استمارة الاستبيان، و قد صمم وفق معيار " Likert " للترج الخماسي ذي الأوزان الخمس (لا أوافق مطلقاً، لا أوافق، محايد، أوافق، أوافق تماماً)، كما صيغت العبارات بطريقة خبرية مفتوحة، و قد خصص لكل فئة استبيانها الخاص، أي الاستبيان الأول خاص بالموظفين و المسيرين الإداريين أما الاستبيان الثاني خاص بالموظفين و المسيرين الماليين، لكن في هذا المقال لن نعرض إلا لنتائج الاستبيان الأول الذي إحتوى على العبارات التالية: العبارة رقم (01): تحتوي الإدارة العامة للمنشأة الرياضية على مختلف أنواع المديرية كمديرية الموارد البشرية، مديرية الوسائل العامة و المديرية التجارية، أو مديرية المالية و المحاسبة...الخ. العبارة رقم (02): تحتوي مديريات الإدارة العامة للمنشأة الرياضية على مختلف الأقسام و المصالح اللازمة كمصلحة الشؤون الاجتماعية و مصلحة الأجور...الخ. العبارة رقم (03): تعمل مديريات الإدارة العامة للمنشأة الرياضية بالتنسيق مع بعضها البعض تحت إشراف الإدارة العامة. العبارة رقم (04): تمتلك كل المديريات و المصالح الإدارية التابعة للإدارة العامة للمنشأة الرياضية العدد الكافي من الموظفين. العبارة رقم (05): الوظائف في إدارة المنشأة يشغلها أصحاب الاختصاص فقط. العبارة رقم (06): تعتمد الإدارة العامة للمنشأة الرياضية دائماً على تطبيق الوظائف الإدارية، كما تعمل وفق أسلوب إداري علمي. العبارة رقم (07): للوظائف الإدارية (تخطيط، تنظيم، توجيه، رقابة، تقييم) دور فعال في تحقيق أهداف المنشأة

الرياضية. العبارة رقم (08): بإمكان إدارة المنشأة الرياضية الاستغناء عن وظيفة من الوظائف الإدارية في عملية التسيير. العبارة رقم (09): يمكن تسيير المنشأة الرياضية تسييرا جيدا دون أن تطبق الوظائف الإدارية داخل مصالحتها الإدارية. العبارة رقم (10): إن تطبيق الوظائف الإدارية له أهمية كبيرة في تحسين تسيير المنشأة الرياضية. العبارة رقم (11): إن تطبيق الوظائف الإدارية يعتبر شرط ضروري لأجل تحسين تسيير المنشأة الرياضية. العبارة رقم (12): تشهد المنشأة الرياضية التي أعمل بها مستوى راق من التسيير بفضل تطبيق الوظائف الإدارية. العبارة رقم (13): يكفي الاعتماد على تطبيق الوظائف الإدارية وحدها فقط لأجل تحسين تسيير المنشأة الرياضية.

- **المعالجة الإحصائية:** بما أن هذه الدراسة ممتحورة حول توصيف وتحليل العناصر الأساسية للإدارة الرياضية التي تعتمد عليها المنشآت الرياضية في تسييرها، فقد تم حساب كل من: التكرارات، النسب المئوية، المتوسطات الحسابية، الانحرافات المعيارية، المتوسط المرجح أو الموزون و الترتيب حسب أهمية العبارة بعد تفريغ البيانات التي تم تجميعها من خلال الاستبيانات الموزعة على عيني الدراسة، اعتمادا على برنامج (SPSS) (فهيم محمد شامل، 2005، 45).

#### 4. عرض وتحليل النتائج.

##### 4.1. عرض وتحليل النتائج المتعلقة بالاستبيان الموجه للموظفين والمسيرين الإداريين ثم مناقشتها.

من أجل التعرف على مدى أهمية تطبيق الوظائف الإدارية من وجهة نظر الموظفين والمسيرين الإداريين العاملين بإدارات المنشآت الرياضية بالجزائر العاصمة وإدارات الوحدات التابعة لها، وكذا الدور الذي تلعبه في تحسين تسيير هذه الأخيرة تم حساب: التكرارات، النسب المئوية، المتوسطات الحسابية، الانحرافات المعيارية، المتوسط المرجح أو الموزون لاستجابات أفراد العينة على عبارات المحور (الجدول رقم 01):

من خلال نتائج الجدول رقم (01) الظاهرة أعلاه يتضح لنا بصفة عامة أن أفراد عينة الدراسة من الموظفين والمسيرين الإداريين بالمنشآت الرياضية موافقون إلى حد ما على ضرورة تطبيق الوظائف الإدارية داخل إدارات هذه المنشآت، بحيث بلغ المتوسط الحسابي العام أو الكلي لمدى موافقة أفراد العينة على العبارات المتعلقة محور الأول تطبيق الوظائف الإدارية (2.83) من خمس نقاط وهو ما يعادل نسبة 56.60 % تقريبا، إلا أن هذه النسبة لا تعكس التوجه العام لرأي أفراد العينة خاصة أن المؤشر الإحصائي المعتمد عليه في التحليل قد يتأثر بالقيم الشاذة (فهيم محمد شامل، ص 96)، وذلك ما ورد في موافقة المفحوصين على العبارة رقم (13) حول الاكتفاء بالاعتماد على تطبيق الوظائف الإدارية وحدها فقط في تحسين تسيير المنشآت الرياضية. كما كشفت نتائج الجدول رقم (01) أن هناك عبارة لاقت شبه إجماع وهي العبارة رقم (07)، أين بلغ المتوسط الحسابي فيها أعلى قيمة له في هذا المحور وهي (4.42) أي ما يعادل نسبة 88.40 % تقريبا، مما يشير إلى أهمية هذه العبارة والتي تعكس الدور الفعال لتطبيق الوظائف الإدارية داخل المنشآت الرياضية من وجهة نظر أفراد العينة. كما اتضح من خلال نتائج الجدول رقم (01) أن العبارة رقم (13) بلغ متوسطها الحسابي أدنى قيمة له في هذا المحور وهي (1.34) أي ما يعادل نسبة 26.80 % تقريبا مما يعكس عدم موافقة الأغلبية الساحقة من أفراد العينة على الاكتفاء بالاعتماد على تطبيق الوظائف الإدارية وحدها فقط في تحسين تسيير المنشآت الرياضية من وجهة نظر أفراد العينة. كما كشفت نتائج الجدول رقم (01) أن هذه الخيارات لم تتجاوز 16.30 % في كل عبارات المحور. كما تبين من خلال نتائج الجدول رقم (01) التفاوت الملاحظ في موافقة أفراد العينة على عبارات المحور الأول الباقية، بحيث يمكن تلخيص ذلك فيما يلي: جاءت العبارة رقم (01) " تحتوي الإدارة العامة للمنشأة الرياضية على مختلف أنواع المديرية كمديرية الموارد البشرية، مديرية الوسائل العامة و المديرية التجارية، أو مديرية المالية والمحاسبة... الخ " في المرتبة الخامسة وذلك بمتوسط حسابي (3.53) و بانحراف معياري (0.93)، حيث عبر 59.20 % من أفراد العينة عن موافقتهم على هذه العبارة و 8.20 % منهم عن موافقتهم التامة عليها، وذلك بمجموع إيجابي نسبته 67.40 %، في حين اعترض 10.20 % منهم عن التعبير عن رأيه حول العبارة.

##### 4.2. المناقشة والإستنتاج.

يرجح الباحث هذه النتيجة إلى حرص مدراء ومسيري المنشآت الرياضية المعنية بالدراسة على احتواء هذه الأخيرة على كل ما يتطلبه تسييرها من مديريات باختلاف مهامها داخل إدارتها، بحيث كانوا هم من مثلا الأغلبية في نسبة الموافقة على ذلك، و قد أكد مثل ذلك عالم الاجتماع الألماني "ماكس ويبير"

مخبر علوم وممارسة الأنشطة البدنية الرياضية والإيقاعية SPAPSA

" Max Weber " صاحب الفضل في شرح مفهوم البيروقراطية في واحدة من أفكاره من خلال نظرية الحركة البيروقراطية (محمد رفيق الطيب، الصفحة 21)، أن التخصص في العمل أمر مهم، و يعني ذلك التنظيم الهرمي للسلطة.

جدول رقم 01: نتائج استجابات أفراد عينة الدراسة (الموظفين و المسيرين الإداريين) الخاصة بالمحور الأول: تطبيق الوظائف الإدارية.

| الرتبة | الاحرف المعاري | المتوسط الحسابي | مدى                                       |      |      |      |      | النسبة المئوية | رقم العارة |
|--------|----------------|-----------------|---|------|------|------|------|----------------|------------|
|        |                |                 | 0   | 1    | 2    | 3    | 4    |                |            |
| 05     | 0,9376         | 3,53            | 04  | 29   | 05   | 11   | 00   | ك              | 01         |
|        |                |                 | 8,2                                       | 59,2 | 10,2 | 22,4 | 00   | %              |            |
| 07     | 1,2195         | 2,63            | 03  | 12   | 07   | 18   | 90   | ك              | 02         |
|        |                |                 | 6,1                                       | 24,5 | 14,3 | 36,7 | 18,4 | %              |            |
| 08     | 1,1350         | 2,59            | 02  | 12   | 06   | 22   | 70   | ك              | 03         |
|        |                |                 | 4,1                                       | 24,5 | 12,2 | 44,9 | 14,3 | %              |            |
| 09     | 1,0375         | 2,08            | 01  | 06   | 04   | 23   | 15   | ك              | 04         |
|        |                |                 | 2,0                                       | 12,2 | 8,2  | 46,9 | 30,6 | %              |            |
| 10     | 0,8978         | 1,83            | 00  | 03   | 07   | 18   | 21   | ك              | 05         |
|        |                |                 | 00  | 6,1  | 14,3 | 36,7 | 42,9 | %              |            |
| 04     | 1,0907         | 3,65            | 08  | 28   | 04   | 06   | 03   | ك              | 06         |
|        |                |                 | 16,3                                      | 57,1 | 8,2  | 12,2 | 6,1  | %              |            |
| 01     | 0,7905         | 4,42            | 28  | 16   | 03   | 02   | 00   | ك              | 07         |
|        |                |                 | 57,1                                      | 32,7 | 6,1  | 4,1  | 00   | %              |            |
| 06     | 1,1837         | 3,12            | 04  | 20   | 08   | 12   | 50   | ك              | 08         |
|        |                |                 | 8,2                                       | 40,8 | 16,3 | 24,5 | 10,2 | %              |            |
| 12     | 0,5706         | 1,38            | 00  | 00   | 02   | 15   | 32   | ك              | 09         |
|        |                |                 | 00  | 00   | 4,1  | 30,6 | 65,3 | %              |            |
| 02     | 0,7884         | 4,40            | 27  | 17   | 03   | 02   | 00   | ك              | 10         |
|        |                |                 | 55,1                                      | 34,7 | 6,1  | 4,1  | 00   | %              |            |
| 03     | 0,7434         | 4,22            | 16  | 31   | 00   | 10   | 10   | ك              | 11         |
|        |                |                 | 32,7                                      | 63,3 | 00   | 2,0  | 2,0  | %              |            |
| 11     | 0,5609         | 1,65            | 00  | 00   | 02   | 28   | 19   | ك              | 12         |
|        |                |                 | 00  | 00   | 4,1  | 57,1 | 38,8 | %              |            |
| 13     | 0,5609         | 1,34            | 00  | 00   | 02   | 13   | 34   | ك              | 13         |
|        |                |                 | 00  | 00   | 4,1  | 26,5 | 69,4 | %              |            |
|        |                | 2,83            | المتوسط الحسابي العام الخاص بالمحور الأول |      |      |      |      |                |            |

من خلال نتائج الجدول رقم (01) الظاهرة أعلاه يتضح لنا بصفة عامة أن أفراد عينة الدراسة من الموظفين و المسيرين الإداريين بالمنشآت الرياضية موافقون إلى حد ما على ضرورة تطبيق الوظائف الإدارية داخل إدارات هذه المنشآت، بحيث بلغ المتوسط الحسابي العام أو الكلي لمدى موافقة افراد العينة على العبارات المتعلقة محور الأول تطبيق الوظائف الإدارية (2.83) من خمس نقاط و هو ما يعادل نسبة 56.60 % تقريبا، إلا أن هذه النسبة لا تعكس التوجه العام لرأي أفراد العينة خاصة أن المؤشر الإحصائي



المعتمد عليه في التحليل قد يتأثر بالقيم الشاذة (فهومي محمد شامل، ص 96)، وذلك ما ورد في موافقة المفوضين على العبارة رقم (13) حول الاكتفاء بالاعتماد على تطبيق الوظائف الإدارية وحدها فقط في تحسين تسيير المنشآت الرياضية. كما كشفت نتائج الجدول رقم (01) أن هناك عبارة لاقت شبه إجماع و هي العبارة رقم (07)، أين بلغ المتوسط الحسابي فيها أعلى قيمة له في هذا المحور و هي (4.42) أي ما يعادل نسبة 88.40 % تقريبا، مما يشير إلى أهمية هذه العبارة و التي تعكس الدور الفعال لتطبيق الوظائف الإدارية داخل المنشآت الرياضية من وجهة نظر أفراد العينة. كما اتضح من خلال نتائج الجدول رقم (01) أن العبارة رقم (13) تبلغ متوسطها الحسابي أدنى قيمة له في هذا المحور و هي (1.34) أي ما يعادل نسبة 26.80 % تقريبا مما يعكس عدم موافقة الأغلبية الساحقة من أفراد العينة على الاكتفاء بالاعتماد على تطبيق الوظائف الإدارية وحدها فقط في تحسين تسيير المنشآت الرياضية من وجهة نظر أفراد العينة. كما كشفت نتائج الجدول كذلك على أن عدد قليل من أفراد العينة لم يؤكدوا موافقتهم من عدمها على بعض عبارات هذا المحور، و نرجح ذلك إلى تحفظ بعضهم عن التعبير الواضح عن رأيهم حولها إلا أن هذه الخيارات لم تتجاوز 16.30 % في كل عبارات المحور. كما تبين من خلال نتائج الجدول رقم (01) التفاوت الملاحظ في موافقة أفراد العينة على عبارات المحور الأول الباقية، بحيث يمكن تلخيص ذلك فيما يلي: جاءت العبارة رقم (01) " تحتوي الإدارة العامة للمنشأة الرياضية على مختلف أنواع المديرية كمديرية الموارد البشرية، مديرية الوسائل العامة و المديرية التجارية، أو مديرية المالية و المحاسبة... الخ " في المرتبة الخامسة و ذلك بمتوسط حسابي (3.53) و بانحراف معياري (0.93)، حيث عبر 59.20 % من أفراد العينة عن موافقتهم على هذه العبارة و 8.20 % منهم عن موافقتهم التامة عليها، و ذلك بمجموع إيجابي نسبته 67.40 %، في حين اعترض 10.20 % منهم عن التعبير عن رأيه حول العبارة. يرجح الباحث هذه النتيجة إلى حرص مدراء و مسيري المنشآت الرياضية المعنية بالدراسة على احتواء هذه الأخيرة على كل ما يتطلبه تسييرها من مديريات باختلاف مهامها داخل إدارتها، بحيث كانوا هم من مثلوا الأغلبية في نسبة الموافقة على ذلك، و قد أكد مثل ذلك عالم الاجتماع الألماني "ماكس ويبر" Max Weber " صاحب الفضل في شرح مفهوم البيروقراطية في واحدة من أفكاره من خلال نظرية الحركة البيروقراطية (محمد رفيق الطيب، الصفحة 21)، أن التخصص في العمل أمر مهم، و يعني ذلك التنظيم الهرمي للسلطة.

لقد جاءت العبارة رقم (02) " تحتوي مديريات الإدارة العامة للمنشأة الرياضية على مختلف الأقسام و المصالح كمصالح الشؤون الاجتماعية و مصلحة الأجور... الخ " في المرتبة السابعة بمتوسط حسابي (2.63) و بانحراف معياري (1.21)، حيث عبر 24.50 % من أفراد العينة عن موافقتهم على هذه العبارة و 6.10 % منهم عن موافقتهم التامة عليها، و ذلك بمجموع إيجابي نسبته 30.60 %، في حين اعترض 14.30 % منهم عن التعبير عن رأيه حول العبارة. يرجح الباحث هذه النتيجة إلى افتقار بعض مديريات إدارات المنشآت المعنية بالدراسة لبعض الأقسام و المصالح، و ذلك حسب رأي الأغلبية، و هذا الذي تطرقنا له كذلك من خلال فكرة عالم الاجتماع الألماني " ماكس ويبر " المتعلقة بالتنظيم الهرمي. بينما جاءت العبارة رقم (03) " تعمل مديريات الإدارة العامة للمنشأة الرياضية بالتنسيق مع بعضها البعض تحت إشراف الإدارة العامة " في المرتبة الثامنة بمتوسط حسابي (2.59) و بانحراف معياري (1.13)، حيث عبر 24.50 % من أفراد العينة عن موافقتهم على هذه العبارة و 4.10 % منهم عن موافقتهم التامة عليها، و ذلك بمجموع إيجابي بنسبة 29.60 %، في حين اعترض 12.20 % منهم عن التعبير عن رأيه حول العبارة. يرجح الباحث هذه النتيجة إلى نقص عملية التنسيق بين المديريات في بعض إدارات المنشآت المعنية بالدراسة، و ذلك حسب رأي الأغلبية، كما أكد على مثله العالم الفرنسي "هنري فايول" Henri Fayol " (1841-1925) (محمد رفيق الطيب، الصفحة 22) في نظرية المبادئ الإدارية، من خلال الفكرة التي تنص على اعتبار أن كل اتصال أو تنظيم خارج القوات الرسمية غير صالح للتنظيم و يؤدي إلى عدم تحقيق الأهداف المسطرة.

أما العبارة رقم (04) " تمتلك كل المديريات و المصالح الإدارية التابعة للإدارة العامة المنشأة الرياضية العدد الكافي من الموظفين " فقد جاءت في المرتبة التاسعة بمتوسط حسابي (2.08) و انحراف معياري (1.03)، حيث عبر 12.20 % من أفراد العينة عن موافقتهم على العبارة و 2.40 % منهم عن موافقتهم التامة عليها، بمجموع إيجابي نسبته 15 %، في حين اعترض 8.20 % منهم عن التعبير عن رأيه حولها. يرجح الباحث هذه النتيجة إلى افتقار بعض المديريات و المصالح بإدارات بعض المنشآت المعنية بالدراسة للعدد الكافي من الموظفين، و الذي يسمح بمزاولة النشاط الإداري كما ينبغي حسب رأي الأغلبية، بسبب عدم نجاعة سياسات التوظيف المتبعة بها، و ذلك حسب ما أكدته الإحصائيات المتعلقة بمجتمع الدراسة و المقدمة من قبل الهيئات المختصة.

أما العبارة رقم (05) " الوظائف في إدارة المنشأة يشغلها أصحاب الاختصاص فقط " جاءت في المرتبة العاشرة بمتوسط حسابي (1.83) و انحراف معياري (0.89)، حيث عبر 6.10 % من أفراد العينة عن موافقتهم على هذه العبارة و لم يبدي أي أحد منهم موافقته التامة عليها، و ذلك بمجموع إيجابي نسبته 6.10 %، في حين اعترض 14.30 % منهم عن التعبير عن رأيه حول العبارة. يرجح الباحث ذلك إلى عدم شغل الموظف المناسب للوظيفة المناسبة داخل إدارات المنشآت الرياضية المعنية بالدراسة حسب رأي الأغلبية، بسبب عدم اعتماد شروط و معايير التوظيف المعترف بها، و حسب المبادئ و الأفكار التي جاء بها "فريدريك تايلور" "Frederik Taylor" (1856-1915) "محمد رفيق الطيب"، (20) أحد أهم أعلام نظرية الإدارة العلمية المنضوية تحت الفكر التسييري الكلاسيكي فإنه من الضروري اختيار الموظف الذي يتمتع بكل ما يأهله للوظيفة و يجعله يستحق ذلك المنصب حتى يكون قادر على تقديم النتائج المطلوبة بشكل جيد، و هذا ما تؤكد نتاج استجابات أفراد عينة الدراسة أيضا على العبارة رقم (01) المتعلقة بالتوظيف في المحور الخاص بكفاءة الطاقم الإداري.

أما جاءت العبارة رقم (06) " تعتمد الإدارة العامة للمنشأة الرياضية دائما على تطبيق الوظائف الإدارية، كما تعمل وفق أسلوب إداري علمي " في المرتبة الرابعة بمتوسط حسابي (3.65) و بانحراف معياري (1.09)، حيث عبر 57.10 % من أفراد العينة عن موافقتهم على هذه العبارة و 16.30 % منهم عن موافقتهم التامة عليها، أي بمجموع إيجابي نسبته 73.40 %، في حين اعترض 8.20 % منهم عن التعبير عن رأيه حول العبارة. يرجح الباحث ذلك إلى حرص موظفي و مسيري إدارات المنشآت الرياضية المعنية بالدراسة على تطبيق الوظائف الإدارية و محاولة انتهاجهم للأسلوب الإداري العلمي، و ذلك لاقتناعهم بعدم جدوى العمل العشوائي الغير منظم، بسبب و عيهم الفكري نظرا لمستواهم التعليمي كما بينته النتائج الخاصة بخصائص أفراد العينة، نفس الشيء قد أكداه سابقا " هنري فايثل " و " فريدريك وانسلوا تايلور " محمد رفيق الطيب"، (20-22) في واحدة من بين أحد أفكارهما المشتركة المتمثلة في ضرورة اعتماد البحث العلمي، أي اللجوء إلى الملاحظة و التجربة و خضوع العمل للبحث العلمي بدلا من الاعتماد على الآراء التقليدية.

أما العبارة رقم (08) " بإمكان إدارة المنشأة الرياضية الاستغناء عن وظيفة من الوظائف الإدارية في عملية التسيير " فقد جاءت في المرتبة السادسة بمتوسط حسابي (3.12) و بانحراف معياري (1.18)، بحيث عبر 40.80 % من أفراد هذه العينة عن موافقتهم على هذه العبارة و 8.20 % منهم عن موافقتهم التامة عليها بمجموع إيجابي نسبته 49 %، في حين اعترض 16.30 % منهم عن التعبير عن رأيه حول هذه العبارة. يرجح الباحث هذه النتيجة إلى عدم تفيد بعض الموظفين و المسيرين الإداريين العاملين بإدارات المنشآت المعنية بالدراسة بالسير وفق المنهج الإداري المؤدي لتحقيق الأهداف حسب رأي بعض أفراد الدراسة، الأمر الذي أكدته بعض نظريات المدارس الحديثة (1960-1990) التي ترى أن المنظمة هي عبارة عن نظام يتكون من مجموعة من الأجزاء التي تعمل مع بعضها البعض في تناسق و تكامل لتحقيق هدف أو مجموعة من الأهداف (محمد رفيق الطيب، الصفحة 22)، و ذلك ما أكدته كذلك نتيجة العبارة رقم (02) من نفس المحور و المتعلقة بافتقار مديريات إدارات بعض المنشآت المعنية بالدراسة لبعض الأقسام و المصالح، و كذا العبارة رقم (05) من نفس المحور و المتعلقة بمن يشغل الوظيفة داخل تلك المصالح و الأقسام.

جاءت العبارة رقم (09) " يمكن تسيير المنشأة الرياضية تسييرا جيدا دون أن تطبق الوظائف الإدارية داخل مصالحتها الإدارية " في المرتبة الثانية عشر بمتوسط حسابي (1.38) و بانحراف معياري (0.57)، بحيث لم يبدي أي أحد من أفراد العينة موافقته على هذه العبارة كما لم يبدي أي أحد منهم موافقته التامة عليها كذلك، في حين اعترض 4.10 % منهم عن التعبير عن رأيه حول العبارة. يرجح الباحث هذه النتيجة إلى اقتناع أفراد العينة و تأكدهم تماما من استحالة تسيير المنشآت الرياضية المعنية بالدراسة تسييرا جيدا دون تطبيق الوظائف الإدارية، بحيث امتنع معظمهم عن الموافقة على عكس ذلك، و هذا ما تؤيده نتيجة العبارة رقم (07) المتعلقة بالدور الفعال الذي تلعبه هذه الوظائف في تحقيق أهداف هذه المنشآت، و كذلك تؤيده نظريات الإدارة الحديثة كما سبق ذكره.

بينما قد جاءت العبارة رقم (10) " إن تطبيق الوظائف الإدارية له أهمية كبيرة في تحسين تسيير المنشأة الرياضية " في المرتبة الثانية، و ذلك بمتوسط حسابي (4.40) و بانحراف معياري (0.78)، بحيث عبر 34.70 % من أفراد العينة عن موافقتهم على هذه العبارة و 55.10 % منهم عن موافقتهم التامة عليها، أي بمجموع إيجابي نسبته 84.80 %، في حين اعترض 6.10 % منهم عن التعبير عن رأيه حول العبارة. يرجح الباحث هذه النتيجة إلى الإدراك التام من قبل أفراد العينة لضرورة تطبيق الوظائف الإدارية في إدارات المنشآت المعنية بالدراسة لما لها من أهمية في العمل على تحسين التسيير بداخلها

حسب رأي الأغلبية منهم ، و ذلك ما أكدته نتيجة العبارة السابقة المتعلقة باستحالة تسيير هذه المنشآت تسييرا جيدا من دون تطبيق إدارتها للوظائف الإدارية.

في حين أن العبارة رقم (11) " إن تطبيق الوظائف الإدارية يعتبر شرط ضروري لأجل تحسين تسيير المنشأة الرياضية " فقد جاءت في المرتبة الثالثة بمتوسط حسابي (4.22) و بانحراف معياري (0.74)، بحيث عبر 63.30 % من أفراد العينة عن موافقتهم على هذه العبارة و 32.70 % منهم عن موافقتهم التامة عليها، أي بمجموع إيجابي نسبته 96 %، في حين لم يعترض أي أحد منهم عن التعبير عن رأيه على هذه العبارة. يرجح الباحث هذه النتيجة إلى المكانة العالية للوظائف الإدارية في نظر الأغلبية الساحقة من أفراد العينة إلى درجة اعتبارها كشرط من شروط تحسين تسيير المنشآت الرياضية المعنية بالدراسة، كما قد أكدته نتائج العبارات رقم: (10،09،07).

أما العبارة رقم (12) " تشهد المنشأة الرياضية التي أعمل بها مستوى راق من التسيير بفضل تطبيق الوظائف الإدارية " قد جاءت في المرتبة الحادية عشر بمتوسط حسابي (1.65) انحراف معياري (0.56)، بحيث لم يبدي أي أحد من أفراد العينة موافقته على هذه العبارة كما لم يبدي أي أحدهم منهم موافقته التامة عليها كذلك، في حين اعترض 4.10 % منهم عن التعبير عن رأيه حول العبارة. يرجح الباحث هذه النتيجة إلى عدم موافقة أغلبية أفراد عينة الدراسة عن كون المنشآت التي يعملون بها تشهد مستوى راق من التسيير بفضل تطبيق الوظائف الإدارية، بسبب مستوى الخدمات المقدمة لمستخدميها و النقائص التي تشدها عملية تسييرها، و هذا ما أكدته المدارس الحديثة (1960-1990) كما سبق ذكره، و كذا نتيجة العبارة رقم (13) حول عدم الاكتفاء بالاعتماد على تطبيق الوظائف الإدارية وحدها فقط في تحسين تسيير المنشآت الرياضية، و نتائج الدراسات السابقة.

## 5. خلاصة.

إن تطبيق الوظائف الإدارية داخل المنشآت الرياضية المعنية بالدراسة يحظى بالموافقة من طرف غالبية الموظفين و المسيرين الإداريين بها، بحيث أنهم يجمعون على ضرورة تطبيقها داخل المنشآت الرياضية معترفين بأهميتها الكبرى في المساهمة في تحسين تسييرها، إلا أنهم يرون أن ذلك لا يكفي وحده فقط فلا بد من توفر شروط أخرى ضرورية تتوفر بقدر ضرورة توفر تلك الوظائف الإدارية و في نفس الوقت هي مكملة لها لأجل تحقيق تحسين تسيير المنشآت الرياضية على أكمل وجه، و هذا الذي يدل على أن الفرضية الأولى قد تحققت، و يؤيد نفس ذلك مدرسة النظم التابعة للمدارس الحديثة (1960-1990)، من خلال نتائج أبحاث نظرية النظم في علم الأحياء التي قام مجموعة من علماء التسيير بتطبيقها في مجال التسيير و الإدارة، و تعتمد فكرتها الأساسية على مفهوم النظام المفتوح، الذي يعني "التعامل مع المنشأة بشكل كلي و تقاعل أجزائها مع بعضها البعض، إضافة إلى دراسة علاقاتها مع البيئة المحيطة بها" (ضرار العتيبي، 2007، 76)، و يعني كذلك أنه: "الكيان المنظم و المركب الذي يجمع و يربط بين أجزاء تآلف في مجموعها تركيبا كليا موحدا" (فائق حسني أبو حليلة، 34)، و أن المنظمة هي: "عبارة عن نظام يتكون من مجموعة من الأجزاء التي تعمل مع بعضها البعض في تناسق و تكامل لتحقيق هدف أو مجموعة من الأهداف" (محمد رفيع الطيب، الصفحة 22)، فلا يعقل لأي منشأة رياضية أن تحقق أهدافها دون أن تعتمد على تطبيق الوظائف الإدارية، كما لا يمكن لإدارتها أن تسيير على أحسن وجه إن لم تتوفر ضمن مصالحتها كل الوظائف الإدارية (تخطيط، تنظيم، توجيه، رقابة و تقييم)، فهي الأخرى لا يمكن الاستغناء عنها، من هنا نتضح لنا الأهمية الكبرى التي تتمتع بها الوظائف الإدارية داخل المنشآت الرياضية لتحسينها، و التي ترقى إلى درجة الشرط الضروري توفره لأجل تحقيق ذلك، إلا أنه حسب نتائج الجداول لا يمكن لإدارات هذه المنشآت الاعتماد عليه كشرط وحيد فقط، فهو وحده لا يكفي لتحقيق ذلك التحسن المرجو في تسيير تلك المنشآت فلا بد من توفر شروط أخرى ضرورية أيضا لتحقيق ذلك.

بعد عرض نتائج المحور الأول من الاستبيان الأول، ثم تحليلها و مناقشتها تأكدنا من أن عنصر تطبيق الوظائف الإدارية بالفعل له دور هام في تحقيق أهداف المنشأة الرياضية و لا يمكن الاستغناء عنه في عملية التسيير، إلا أن هذا الدور يعد للأسف غير كافٍ في نظر هؤلاء الموظفين و المسيرين الإداريين، ذلك لأن تحقيقه على الوجه الأمثل يعتمد على توفر عناصر أخرى تسمح بذلك، هذه العناصر تكمل بعضها البعض و لا تحقق التسيير الحسن لأي منشأة رياضية إلا إذا توفرت مجتمعة.

## المراجع والمصادر.

- نعمان عبد الغني. (2002). سلسلة الدليل الإداري و أسس الإدارة الناجحة، دار العربية للعلوم (م. ع. س)  
 ضرار العتيبي (2007). العملية الإدارية مبادئ، أصول، علم و فن، عمان: اليازوري للنشر و التوزيع.  
 فائق حسني أبو حليلة. (2007). الحديث في الإدارة الرياضية، ط1، عمان، : دار وائل للنشر و التوزيع.

## مخبر علوم وممارسة الأنشطة البدنية الرياضية والإيقاعية SPAPSA

فهيمى محمد شامل. (2005). الإحصاء بلا معاناة، المفاهيم و التطبيقات باستخدام برنامج (SPSS)، الرياض: معهد الإدارة العامة.

طلحة حسام الدين، عدله عيسى مطر. (1997). مقدمة في الإدارة الرياضية، القاهرة: مركز الكتاب للنشر.

محمد رفيق الطيب. (1995). مدخل للتسيير، الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.

بوطالبي يحيى. (2008). واقع التسيير الإداري للمنشآت الرياضية وانعكاساته على المردود الرياضي، دراسة ميدانية بالمركب الرياضي مصطفى تشاكر.. م ت ب ر، جامعة الجزائر3.

حمادي جمال. (2004). دور وظيفة التوجيه في إدارة المنشآت الرياضية"، دراسة ميدانية بالمركب الرياضي محمد بوضياف و الوحدات التابعة له بالجزائر. رسالة ماجستير، م ت ب ر، جامعة الجزائر3

عمر دمانة. (2004). دور تنظيم إدارة الموارد البشرية في تطوير المنشآت الرياضية، رسالة ماجستير. م ت ب ر، جامعة الجزائر3.

محمد سديرة. (2008). أهمية الصفات الشخصية في تسيير المنشآت الرياضية، دراسة ميدانية بديوان المركبات

المتعدد الرياضات بالمسيلة. رسالة ماجستير. معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية، جامعة المسيلة.

مقران اسماعيل. (2010). استراتيجية الإدارة الرياضية للاتحاديات و دورها في كيفية تسيير النوادي الرياضية بالجزائر"، دراسة ميدانية للاتحادية الجزائرية لكرة القدم. أطروحة دكتوراه. م ت ب ر، جامعة الجزائر3.

يحيى جعفري. (2010). تسيير المنشآت الرياضية و الموارد البشرية في الجزائر منذ الاستقلال، دراسة ميدانية بمديرية الشباب و الرياضية و بعض المنشآت الرياضية بالجزائر، رسالة ماجستير. م ت ب ر، جامعة الجزائر3.

الجريدة الرسمية للجمهورية الجزائرية، العدد 54، 26 ربيع الثاني عام 1412 هجري

الجريدة الرسمية للجمهورية الجزائرية، العدد 52، 14 جمادى الأولى عام 1411 هجري

مقال بعنوان: "امنحوا 05 جولية لعمار غول"، من يومية الهدف، العدد 932، صادر بتاريخ: 2009-02-15

الموقع: [www.legalaffairs.gov.bh/ReformPrjLegislations.as](http://www.legalaffairs.gov.bh/ReformPrjLegislations.as)

## عنوان المقال التفكير الناقد وعلاقته بالتوافق الدراسي لدى تلاميذ السنة الثانية

ثانوي

رضوان بعيط\* و شطة عبد الحميد\*

\*معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية جامعة الاغواط.

### ملخص.

هدفت الدراسة الحالية إلى بحث العلاقة بين التفكير الناقد والتوافق الدراسي لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي بمدينة الأغواط، ومعرفة الفروق في كل من التفكير الناقد والتوافق الدراسي تبعاً لمتغير الجنس، والتخصص الدراسي (أدبي، علمي، تسيير واقتصاد)، وتكونت عينة الدراسة من (300) تلميذاً وتلميذة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية البسيطة، كما استخدمت في هذه الدراسة أداتان هما: مقياس التفكير الناقد ل محمد أنور ابراهيم) الذي قام زيوش (2013) بتعديل فقراته في ضوء متطلبات البيئة الجزائرية، ومقياس التوافق الدراسي ل"م. ب. يونجمان" الذي أعده وكيفه على البيئة العربية" حسين عبد العزيز الدريني"، وقد قام الباحثان بالمعالجة الإحصائية للبيانات مستخدماً: المتوسط الحسابي، الإنحراف المعياري، معامل ارتباط "بيرسون"، اختبار (T)، تحليل التباين الأحادي، وتم الاعتماد على نظام (SPSS). وقد أسفرت الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية بين التفكير الناقد والتوافق الدراسي، لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي بمدينة الأغواط عند مستوى دلالة إحصائية (0.05) وهذا حسب الجنسين.

**الكلمات الدالة:** التفكير الناقد، التوافق الدراسي، تلاميذ السنة الثانية ثانوي.

### Abstract.

The present study aimed to examine the relationship between critical thinking and academic adjustment among the second year of secondary pupils in Laghouat, and to study the differences in each of the critical thinking and academic compatibility variable depending on sex, specialty school (literary, scientific, and management of the economy). The study sample consisted of 300 pupils were chosen randomly the study tools are: a measure of critical thinking for (Anwar Ibrahim) who (Zayosh.2013) amending paragraphs in the light of the requirements of the Environment of Algeria, and the measure of academic adjustment for "m. b. Eungman" prepared and Kiffa on the Arab environment, "Hussein Abdel Aziz Draini", Statistical analysis used is: the mean, standard deviation, correlation coefficient, "Pearson" (pearson), Test (T), analysis of variance. The system (SPSS) was used for data analysis. The study yielded the following results, existence of a correlation between the sexes in critical thinking and academic adjustment, with the second year of secondary pupils in Laghouat at the level of statistical significance (0.05).

**Key-words:** Critical thinking, academic adjustment, the second year of secondary pupils.

### 1. مقدمة.

يشهد عالم اليوم تغيرات وتحولات في شتى ميادين الحياة، مما طرح على التربويين إشكالية الإنسان النوعي الذي يمكنه التكيف مع هذه المتغيرات، الأمر الذي استلزم من مصممي التعليم مسليمة هذه التغيرات أثناء تصميمهم لعناصر المنظومة التعليمية، كما أن هذه التغيرات لا تتطلب متعلماً مستقبلاً سلبياً للمعلومات حافظاً لها، ولكنها تتطلب متعلماً نشطاً يكون له رأي في الأفكار والقضايا المختلفة، فيميز بين صالحها وطالحها، أي يكون قادراً على التفكير الصحيح، ومن ثم قادراً على اتخاذ القرار المناسب في الوقت المناسب.

فطالب اليوم يتعرض لأفكار وقضايا متباينة، بل متضاربة في بعض الأحيان عبر مصادر المعلومات المختلفة التي يتعرض لها عبر قنوات مختلفة، سواء أكانت عبر الإنترنت أم غيرها من وسائل الإعلام أو الإتصال المختلفة، وبالتالي أصبح الطالب في حاجة إلى تقويم مايقدم له وما يسمعه من معلومات، ومن هنا كانت الحاجة إلى تنمية التفكير الناقد ملحة. ولقد هدفت الكثير من الدراسات إلى فهم سلوكيات التلميذ الناقد ضمن نطاق المدرسة وذلك بدراسة شخصيته من كل الجوانب بما فيها الصحة النفسية وأهم أبعادها ألا

وهو التوافق الذي يتمثل في محاولة الفرد إشباع حاجاته النفسية والاجتماعية من خلال عقد علاقات مرضية والسعي إلى التكيف مع الحياة المدرسية.

كما يعد التوافق الدراسي- أرقى أنواع التوافق- حاجة ينشدها جميع المتعلمين كونه يدفع بهم إلى تحقيق التلاوم بينهم وبين البيئة المدرسية وبالتالي النجاح في الدراسة وهي غاية كل طالب ، إلا أن فئة التلاميذ من يملكون ملكة التفكير الناقد مافتتت تتلقى صعوبات وعوائق جعلتهم لا يحققون التوافق الدراسي في البيئة المدرسية، وهذا ما ذهبت إليه الكثير من الدراسات على غرار دراسة كل من ثابت (2003)، وسعادة (2003)، وقاسم (2000)، كل هذه الدراسات أشارت إلى وجود العديد من العوائق التي تجعل التلميذ الناقد لا يحقق الإنسجام و إقامة التوافق الدراسي داخل المؤسسة التربوية، ومن هذه العوائق مايتعلق بطريقة التدريس، ومنها مايتعلق بالمعلم، ومنها مايتعلق بالبيئة الصفية.

ويعتبر الميدان الدراسي من أهم الميادين التي ينبغي أن يحقق الفرد (التلميذ) أكبر قدر من التوافق ، و تعود هذه الأهمية إلى عاملين أساسيين، أحدهما: أن التلميذ يقضي سنوات طويلة من حياته داخل المؤسسة التعليمية، والآخر هو تأثيره على حياته من حيث تكوين أكاديمي يحقق له طموحه و يمنحه المكانة الاجتماعية. وخلال هذه السنوات يتفاعل مع البيئة المدرسية في أهم مراحل نموه وهما مرحلتا الطفولة والمراهقة.

وفي ضوء تأكيد التربية الحديثة على ضرورة الاهتمام بتنمية التفكير الناقد لدى الطلاب، جاءت فكرة هذا البحث مستهدفة استكشاف علاقة التفكير الناقد بالتوافق الدراسي لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي من خلال إجراء دراسة تطبيقية على عينة من هؤلاء التلاميذ. وعلى هذا الأساس قمنا بطرح التساؤل التالي : هل توجد علاقة بين التفكير الناقد والتوافق الدراسي لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوية و هل تختلف النتائج حسب الجنس؟.

## 2. تحديد المفاهيم والمصطلحات.

- **التفكير الناقد** : عرفه (أحمد زيوش، 2013) التفكير الناقد على أنه نشاط عقلي هادف يقوم على مهارات عقلية خاصة بالاستدلال و الذي يؤدي بدوره إلى نتائج جيدة في التفسير و إخضاع المعلومات و البيانات لعملية الفرز و التحليل و إدراك ما في المعلومات من حقائق بطريقة موضوعية و إصدار أحكام متميزة على هذه المعلومات متمثلة في التقييم فضلا عن الدقة في فحص الوقائع و إدراك العلاقة الصحيح دون تطرف في الرأي أو تأثير بالنواحي العاطفية . **التحديد الإجرائي** : هو قدرة التلميذ على فحص وتقييم الحلول المعروضة وحل المشكلات أو التحقق من الشيء وتقييمه بالإستناد إلى معايير متفق عليها مسبقا.

- **التوافق الدراسي** : يعرف (عباس محمود عوض، 1990) التوافق الدراسي على أنه قدرة الطالب على تحقيق التلاوم الدراسي من ثم تمكنه من عقد علاقات متميزة بينه وبين أساتذته وأصدقائه، ومشاركته في مختلف الأنشطة الثقافية والاجتماعية داخل المجتمع الدراسي، وبالتالي ينظم وقته ويوفق بين أوقات الدراسة والترفيه، فيحقق هدفه من الدراسة . (عباس محمود عوض، 1990، 36). **التحديد الإجرائي**: قدرة تلميذ المرحلة الثانوية على تحقيق التلاوم والانسجام مع زملائه وأساتذته ومع المواد الدراسية ومع متطلبات المرحلة الثانوية، ويظهر ذلك من خلال سلوكياته مع زملائه وأساتذته وكذلك باجتهاده ومواظبته في دراسته.

## 3. المنهجية.

- **حدود الدراسة** : **الحدود الزمانية** و ترتبط بفترة تطبيق هذه الدراسة والمتمثلة من 21 جانفي إلى 15 فيفري 2014؛ **الحدود المكانية** وهي مدينة الأغواط حيث تتواجد عينة الدراسة بثانويات التعليم الثانوي، كما تم إجراء البحث الميداني بثلاثة (3) ثانويات بمدينة الأغواط.

- **المنهج المتبع** : اتبعنا في هذه الدراسة المنهج الوصفي الذي يهتم بوصف الظاهرة وصفا دقيقا من خلال التعبير النوعي ودراسة العلاقة التي توجد بين هذه الظاهرة وظواهر أخرى والتعبير عنها بشكل كمي.

### - مجتمع البحث :

يتكون مجتمع الدراسة الحالية من تلاميذ السنة الثانية ثانوي بمدينة الأغواط مختارين من ثلاثة تخصصات وهي على التوالي: آداب وعلوم إنسانية، علوم تجريبية، تسير واقتصاد.

- **عينة البحث** : تقدر حجم عينة دراستنا بـ 300 تلميذا، حيث اخترنا ثلاثة (3) ثانويات من بين (10) ثانويات الموجودة بمدينة الأغواط. (113) تلميذا، (187) تلميذة، وتم إجراء دراستنا في الفترة الزمنية الممتدة من 21 ديسمبر 2013 إلى غاية 09 جوان 2014، واعتمدنا في اختيار العينة على طريقة العينة العشوائية البسيطة.

**أدوات البحث :** يسعى باحث كل لجمع المعلومات من الميدان، وهذا باعتماده على مجموعة من الوسائل والأدوات التي يمكنه من الحصول على البيانات اللازمة لموضوع بحثه، وكانت بالنسبة لدراستنا مقياس التفكير الناقد لـ ( محمد أنور ابراهيم ) الذي قام ( زيوش، 2013) بتعديل فقراته في ضوء متطلبات البيئة الجزائرية، وما يتفق مع أفراد العينة . يشمل اختبار التفكير الناقد على خمس مهارات رئيسية تقيس مدى القدرة على التفكير الناقد، وهي التفسير ، الدقة في فحص الوقائع ، و إدراك الحقائق الموضوعية ، و إدراك إطار العلاقة الصحيحة ، التظرف في الرأي. و الاختبارات الفرعية في اختبار التفكير الناقد هي كما يلي : المحور الأول التفسير ، واشتمل على (15) فقرة؛ المحور الثاني الدقة في فحص الوقائع ، واشتمل على (11) فقرة؛ المحور الثالث إدراك الحقائق الموضوعية ، واشتمل على (16) فقرة؛ المحور الرابع إدراك إطار العلاقة الصحيح ، واشتمل على (8) فقرة؛ المحور الخامس التظرف في الرأي ، واشتمل على (13) فقرة . و مقياس التوافق الدراسي لـ "م.ب. يونجمان" الذي أعده وكيفه على البيئة العربية "حسين عبد العزيز الدريني". يتكون من 34 بنداً مقسمة على 3 أبعاد وهي كالاتي : بعد الجد و الإجتهد، ويتضمن 12 سؤالاً؛ بعد العلاقة بالمدرس ، ويتضمن 7 أسئلة؛ بعد الإذعان، ويتضمن 15 سؤالاً .

**- الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة:** استعان الباحثان في هذه الدراسة بنظام رزمة الإحصاء للعلوم الاجتماعية (spss) ، وهو أكثر الأنظمة الإحصائية استخداماً لإجراء التحليلات و المعالجات الإحصائية المختلفة في شتى أنواع البحوث . أما الأساليب الإحصائية الموظفة من خلال هذا البرنامج فقد تمثلت أساساً فيما يلي : معامل الارتباط الثنائي لـ ( بيرسون ) ( Correlation Bivariate)؛ اختبار "ت" للعينات المستقلة ( Independent-Samples T-Test ) .

#### 4. عرض تحليل و مناقشة النتائج.

##### 1.4. وجود علاقة بين التفكير الناقد والتوافق الدراسي لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي بمدينة الأغواط.

جدول رقم 01: العلاقة بين التفكير الناقد ومتغير التوافق الدراسي.

| العينة          | المتوسط الحسابي | درجة الحرية | قيمة "r" المحسوبة | مستوى الدلالة |
|-----------------|-----------------|-------------|-------------------|---------------|
| التفكير الناقد  | 45.52           | 298         | -0.11             | 0.01          |
|                 | 22.58           |             |                   |               |
| التوافق الدراسي | 300             |             |                   |               |

أظهر الجدول رقم (01) أن العلاقة الارتباطية بين التفكير الناقد والتوافق الدراسي لدى أفراد العينة، قد بلغت قيمة "ر" المحسوبة له (-0.11) عند مستوى الدلالة (0.01) وهي دالة إحصائياً. وبالتالي وجود علاقة ارتباطية ضعيفة وسالبة بين كل من متغيري الدراسة التفكير الناقد والتوافق الدراسي. ويمكن تفسير ذلك بأن إشراك الطالب في عملية اتخاذ القرارات يضعه أمام أحداث وقضايا غير معالجة مما يجعله فاعلاً غير سلبي، صانعاً لعملية التعلم لا متلق لها ، منتجاً للمعنى والدلالة . كما أن إعطاء الطلاب فرصة المشاركة وإبداء الرأي في القرارات الصفية تكسبهم صفة التوجيه الذاتي المسؤول، وتيسر عملية الدعم الاجتماعي داخل الصف، ما يشعرهم بالاهتمام بما يتعلمونه ويدفعهم لتقدير الاختلاف في وجهات النظر والتفكير بشكل ناقد، وبالتالي القدرة على التعبير عن المعنى لمختلف التجارب والمواقف الصفية وإضفاء معنى على الخبرات التعليمية التي يمرون بها.

كما أن المشاركة في عملية القرارات الصفية تتعامل مع حالة عدم اليقين واحتمال الوصول إلى استنتاج دقيق يساهم في الوثوق بالقرارات الذي يتم اتخاذه، لذلك فالمشاركة في اتخاذ القرار تنشط مهارة الاستنتاج. كما أن الدعم الاجتماعي من قبل المعلمين والزلاء من حيث الود والاحترام المتبادل وتشجيع النجاح داخل الصف يدفع للمشاركة والانشغال بعملية التعلم وطرح استنتاجات للقضية المطروحة بدون خوف أو تردد. وأيضاً فإن وضوح المعايير والتعليمات يساعد الطالب على استنتاج مبادئ عامة يعتمد عليها في تصرفاته أثناء الحصة الدراسية.

### 2.4. وجود فروق بين الجنسين في التفكير الناقد لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي بمدينة الأغواط.

جدول رقم 02: يوضح الفرق في التفكير الناقد حسب الجنس.

| المقياس        | الجنس | حجم العينة | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | درجة الحرية | قيمة "t"<br>المحسوبة | قيمة "p" | مستوى الدلالة |
|----------------|-------|------------|-----------------|-------------------|-------------|----------------------|----------|---------------|
| التفكير الناقد | ذكر   | 113        | 43.51           | 8.64              | 298         | 0.96                 | 0.33     | 0.05          |
|                | أنثى  | 187        | 44.53           | 9.24              |             |                      |          |               |

كشفت نتائج التحليل الاحصائي باستخدام اختبار (ت) لعينتين مستقلتين (جدول رقم 02)، أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين في التفكير الناقد. حيث أن مستوى المعنوية لقيمة (p) (0.33) لاختبار (t) أكبر من مستوى الدلالة (0.05) المقبولة في العلوم النفسية والاجتماعية، ويتم رفض فرضية البحث لعدم تحققها.

عدم تحقق الفرضية يمكن إرجاعه إلى عوامل عديدة منها، تقارب درجات متوسطي العينتين بالإضافة إلى أن الذكور والإناث تحذوهم نفس الإرادة والتطلع للنجاح الدراسي، فكل منهما يؤمن ويثق في قدراته بما يجعله ندا للجنس الآخر خاصة لدى الإناث اللاتي يحاولن أن يثبتن للذكور أنهن يمتعن بنفس الإمكانيات، وأن عصر القوة والسيطرة التي كانوا يمتعون بها على حسابهن قد ولى.

ولقد تعارضت نتائج دراستنا مع دراسة (السليتي ، 2006) ودراسة (السيد سليمان، 2006) والتي أقرت بوجود اختلاف يعزى للجنس وذلك لصالح الإناث، ودراسة (أحمد محمد حسن صالح، 1982) و التي أسفرت على أنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.01) لصالح الذكور في الدرجة الكلية للتفكير الناقد ، وكذلك توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.01) لصالح الذكور أيضا في مكونات التفكير الناقد وهي : (الدقة في فحص الوقائع - إدراك الحقائق الموضوعية - إدراك إطار العلاقة الصحيح - تقويم المناقشات - الاستدلال). واختلفت مع دراسة (إبراهيم، 1999) ودراسة (عفانة، 1998) ودراسة (الحموري والوهر، 1998) والتي أقرت بعدم وجود فروق تعزى إلى الجنس.

### 3.4. وجود فروق بين الجنسين في التوافق الدراسي لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي بمدينة الأغواط.

جدول رقم 03: يوضح الفرق في التوافق الدراسي حسب الجنس.

| المقياس         | الجنس | حجم العينة | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | درجة الحرية | قيمة "t"<br>المحسوبة | قيمة "p" | مستوى الدلالة |
|-----------------|-------|------------|-----------------|-------------------|-------------|----------------------|----------|---------------|
| التوافق الدراسي | ذكر   | 113        | 22.10           | 4.07              | 298         | 2.68                 | 0.08     | 0.05          |
|                 | أنثى  | 187        | 23.37           | 3.78              |             |                      |          |               |

أظهرت المقارنة الإحصائية باستخدام اختبار (ت) لعينتين مستقلتين (جدول رقم 03)، أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين في التوافق الدراسي لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي بمدينة الأغواط باختلاف الجنس لصالح الإناث. وكان المتوسط الحسابي للذكور (22.10)، وعند الإناث (23.37)، ومستوى المعنوية لقيمة (p) (0.08) لاختبار (t) أصغر من مستوى الدلالة (0.05) المقبولة في العلوم النفسية والاجتماعية، وبالتالي فهي دالة إحصائية، ويتم قبول فرضية البحث لتحقيقها.

أثبتت حقيقة هذا الفارق بينهما لصالح الإناث، أن الجنس الأنثوي أكثر توافقا من الذكور ، لأسباب عديدة، من أهمها أن الأنثى - مقارنة بالذكر- من طبيعتها الحياء والخوف من القانون، والسلطة المدرسية، وخصوصا سلطة المدرس، هذا من ناحية، ومن ناحية أخرى ، فالأنثى تسعى جاهدة للتخلص من سلطة البيت، والتكفل بمستقبلها، لحماية نفسها من نواذب الدهر، ولايمكن أن يتحقق ذلك إلا بالتوافق الدراسي،



على عكس الجنس الذكري الذي يشعر أنه متحررا اجتماعيا، ويظهر ذلك بعدم إذعانه للمدرس، مع عدم مبالاته بالتفكير في الحياة المستقبلية، بالإضافة إلى إضاعة الوقت وانعدام التسلح لعواقب الحياة المجهولة لديه ، كل هذا يعكس كليا على الجانب التوافقي النفسي، والاجتماعي، وبالأخص الدراسي. ولقد اتفقت دراستنا الحالية مع العديد من الدراسات، ومن بينها دراسة "محمد بن إسماعيل"، لكون الفروق كانت دالة لصالح الإناث في التوافق الدراسي. إذ توصل إلى أن مشكلة التفكير في المستقبل، والتخوف الشديد منه يظهر بدرجة أكبر عند البنات منه عند الذكور. وكذلك التخوف من الرسوب، فهو أشد عند البنات أيضا، ذلك أن البنات تخاف من تعثرها في الإمتحانات، وأن تطرد من الثانوية، وتسجن في المنزل من طرف الوالدين، وتتزوج فيما بعد ، ولهذا نجد اليوم الفتاة تجتهد أكثر من الفتى في العمل المدرسي، لتنجح في إمتحانات التنقل من صف إلى آخر، ومن مرحلة إلى أخرى . وهي بهذا تحقق آمالها المتمثلة في حرية الذهاب و الإياب من المنزل إلى المؤسسة . ولتحتك أكثر بالأخريين من جهة . ولتتخلص من المنزل وأعبائه، وما تعتبره الإقامة الجبرية التي تفرض عليها بحكم التقاليد . وقيم المجتمع الجزائري . كما إختلفت دراستنا مع دراسة (محمد مصطفى الصفطي، 1983) ، ودراسة (سهى يوسف اللحامي، 1987)، ودراسة (سلوى الملا، نقلا عن عبد الكريم قريشي). إذ أكدت هذه الدراسات على أن الطلاب الذكور أكثر توافقا من الإناث.

### خلاصة.

يعد التفكير الناقد أحد الأهداف التي تسعى التربية إلى تنميته لدى الطلاب، فقد نادى عدد من الباحثين بوجود توجيه التعليم لتنمية القدرات النقدية كمفهوم جديد للمعرفة والتعلم، بل يرى بعضهم أن التفكير الناقد هو الأداة التي تمكن الطلاب من مواجهة إفرازات الثورة المعرفية والتقنية الهائلة التي يحملها القرن الحادي والعشرون، الأمر الذي جعل التربويين يعطون الأولوية لهذا النمط من التفكير، كما أصبح هدفا للمؤسسات التعليمية بمختلف مراحلها . (فاضل إبراهيم، 2001، 472).

ونظرا لما للتفكير من دور مهم في تطوير شخصيات الطلاب وبنائها - ولاسيما التفكير الناقد - ، فقد أصبح من يملك ملكة التفكير الناقد يجد عوائق كثيرة تمنعه من تحقيق التوافق الدراسي، فطريقة المعلم في التدريس القائمة على التلقين وعدم تشجيع الحوار والمشاركة قد لا تتناسب والقدرات العقلية للتلميذ الناقد، صف إلى ذلك أن هذه الفئة بحاجة إلى بيئة خاصة لتنمية قدراتها النقدية فالبيئة الصفية التي لا تتوفر على أدنى سبل نجاح التلميذ قد تشكل بطريقة أو بأخرى عائقا في تحقيق التوافق الدراسي.

### المراجع والمصادر.

- الحموري هند والوهر محمود. (1998). قدرة طلبة السنة الأولى في الجامعة الهاشمية على التفكير الناقد وعلاقته بفرع دراسة الطالب في المرحلة الثانوية وعلاقتها بمستوى تحصيله في امتحان الثانوية العامة، دراسات ( العلوم التربوية).
- السليتي فراس محمود (2006). التفكير الناقد و الإبداعي و الاستراتيجية التعلم التعاوني في تدريس المطالعة ، عمان: جدار للكتاب العالمي .
- ثابت فدوى ناصر. (2003). معوقات تعليم التفكير الناقد من وجهة نظر معلمي المرحلة الثانوية في المدرسة الأردنية" رسالة ماجستير (غير منشورة) .الأردن: جامعة عمان العربية قسم العلوم التربوية.
- زيوش أحمد. (2013). دور النشاط البدني الرياضي في تنمية بعض مهارات التفكير الناقد في المجال الرياضي، رسالة ماجستير منشورة، الجزائر: جامعة الجزائر.
- سعادة جودت أحمد. (2003). تدريس مهارات التفكير . الرياض: دار الشروق.
- عباس محمود عوض. (1990). علم النفس العام ، مصر: دار المعرفة الجامعية.
- عفانة عزو . (1998). مستوى مهارات التفكير الناقد لدى طلبة التربية بجامعة الإسلامية بغزة ، مجلة البحوث والدراسات التربوية الفلسطينية، 1، 38-96.
- فاضل خليل إبراهيم. (2001). مستوى التفكير الناقد لدى طلبة التاريخ في كليتي الآداب والتربية بجامعة الموصل، مجلة اتحاد الجامعات العربية، الأمانة العامة لاتحاد الجامعات العربية، عمان، الأردن، 38(25)، 145-158.

## الاتجاهات النفسية لمدرسات التعليم الثانوي نحو ممارسة النشاط الرياضي في اوقات الفراغ

كحلي كمال\* ، بن زيدان حسين\* و مقراني جمال\*  
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة مستغانم.

### ملخص.

يهدف البحث الى معرفة اتجاهات مدرسات مرحلة التعليم الثانوي نحو النشاط الرياضي في اوقات الفراغ . وعليه استخدم الباحثون المنهج الوصفي بالاسلوب المسحي على عينة من المدرسات مقدرة بـ 60 استاذة بولاية تلمسان تتراوح اعمارهم ما بين (35 و 55 سنة) بنسبة بلغت حوالي 07% . وتم اعتماد أداة البحث لقياس الاتجاهات نحو النشاط الرياضي من خلال العديد من الدراسات السابقة. حيث تشمل وسيلة القياس اربع مجالات متمثلة في مجال اللياقة البدنية، المجال الصحي، المجال النفسي، المجال الاجتماعي. وبعد المعالجة الإحصائية للنتائج الخام توصل الباحثون الى: هناك اتجاهات ايجابية نحو ممارسة النشاط الرياضي في اوقات الفراغ لدى عينة البحث؛ لا تختلف اتجاهات عينة البحث نحو ممارسة النشاط الرياضي في اوقات الفراغ تبعا لمتغيرات السن، البيئة. وعليه يشير الباحثون الى اهمية تدعيم الاتجاهات نحو ممارسة النشاط الرياضي في اوقات الفراغ لدى أفراد المجتمع ككل بالتركيز على العوامل التي لها تأثير مباشر على توجهات الأفراد نحو النشاط الرياضي الترويحي.

**الكلمات الدالة:** الاتجاهات النفسية، التعليم الثانوي، النشاط الرياضي، وقت الفراغ.

### Abstract.

Research aims to know the trends of teachers secondary education towards sports activity at leisure time. Therefore we used descriptive survey method on the sample of teachers estimated 60 teachers in Tlemcen aged (35 to 55 years) by about 08%. A search tool for measuring attitudes towards physical activity through several previous studies. Covering four areas of measurement means in the fitness, health, and psychological, social sphere. After statistical treatment of results raw researchers: There is a positive trend towards the practice of sports activity at leisure time with sample search; No different sample research trends towards of practice the sports activity at leisure time depending on age, environment variables. And it refers to the importance of strengthening of trends towards the practice of recreation sports at leisure upon members of the community as a whole to focus on factors that have a direct impact on individual orientations towards.

**Key-words:** Psychological trends, secondary education, recreation sports, leisure time.

### 1. مقدمة.

ان الفراغ والترويح يعملان على اثراء حياة الفرد من خلال ممارسة الانشطة البدنية والرياضية والاسترخاء والرحلات والاستمتاع بالفنون في مختلف البيئات كالريف والحضر. اذ أنه يسهم في توفير احتياجات الافراد التي تتطلبها ظروف الحياة المعاصرة. فمناشط اوقات الفراغ تسهم في تنمية القدرات والاستعدادات الاساسية للفرد. اذ تعد اوقات الفراغ بمثابة فترة الحرية والاستقلالية التي ينمو خلالها احساس الفرد بقيمته كإنسان فاعل في المجتمع. كما تسهم عملية استثمار اوقات الفراغ في انواع الترويح في تحسين النواحي البدنية والنفسية وحتى الاجتماعية.

و يذكر محمد الحماحمي (1997) ان حاجة الإنسان للاستمتاع بروح اللعب وممارسة أوجه النشاط الرياضي قد أصبحت من الحاجات والدوافع الأساسية في وقتنا الحاضر وذلك لمواجهة المتغيرات العصرية في المجتمعات المتقدمة وهو ما تسعى الرياضة للجميع إل بتحقيقه من خلال إتاحة الفرص للجميع لممارسة أوجه النشاط البدني الرياضي (الحماحمي 1997، 63). كما يضيف النهار (2009) انه يمكن للإنسان الذي يمارس النشاط الرياضي الترويحي أن يوفر بعض المال، فقد أظهرت دراسة علمية أن الأشخاص النشيطين جسديا يتكبدون نفقات طبية مباشرة أقل مما يتكبده الأشخاص غير النشيطين كما وجد

أنهم يقضون فترات أقل في المستشفيات وفي زيارة العيادات الطبية ويستخدمون عقاقير أقل من الأشخاص غير النشيطين وهذه الحقائق كافية ومشجعة لممارسة الأنشطة الحركية والرياضية (النهار 2009، 33). وتعتبر برامج الأنشطة الرياضية ذات قيمة كبيرة في مراحل الحياة. بحيث تلعب دور في المحافظة على مستوى اللياقة البدنية العامة والوقاية من تدهل الجسم وزيادة الوزن، كما أنها تساعد على الترويح عن النفس والتعويض عن حياة الكسل والخمول، والتخفيف عن بعض الضغوطات النفسية والتوترات العصبية التي يتعرض لها الإنسان في هذا العصر. ولعل من أهم المواضيع التي جلبت اهتمام الباحثين في مجال الاتجاهات هو الاتجاه نحو الأنشطة الرياضية لدى مختلف فئات المجتمع. كتجاهات الطلبة والتلاميذ وكذلك المسؤولين من مدراء ومستشارين نحو ممارسة النشاط الرياضي. كدراسة حمد عبدالمنعم عبد العاطي (2005)، دراسة سعاد خيرى كاظم (2010)، ودراسة هديل داهي عبدا لله (2012). ومن خلال الاطلاع على بعض المشكلات التي تعاني منها المدرسات (استاذات) في التعليم الثانوي نظرا لطبيعة العمل والضغوطات المهنية التي تؤثر بطريقة مباشرة وغير مباشرة على الصحة العامة (الصحة البدنية، الصحة النفسية)، مما يجعل معظمهن يفكرن في ما يسمى بالتقاعد النسبي. وانطلاقا من الوضعية التي تحتاج استراتيجيات فعالة نحو استثمار اوقات الفراغ في ممارسة مختلف مناسط الترويح. ولنشر فكرة الرياضة للجميع كان لابد علينا أن نتعرف على الاتجاهات النفسية لدى مدرسات التعليم الثانوي نحو ممارسة النشاط الرياضي في اوقات الفراغ. وهل تتأثر هذه الاتجاهات بمتغيرات (السن، البيئة).

يهدف هذا البحث التعرف على اتجاهات أساتذة التعليم الثانوي نحو ممارسة النشاط الرياضي في اوقات الفراغ؛ على مدى تأثر الاتجاهات بمتغيرات كل من السن والبيئة؛ على تعديل الاتجاهات نحو الايجابية بممارسة مناسط الترويح في اوقات الفراغ.

## 2. الخلفية النظرية.

### 1.1. تحديد المفاهيم والمصطلحات.

الاتجاه: هو استجابة الأفراد لمواقف ومفاهيم مختلفة، بطريقة سلبية او ايجابية طبقا لمعتقداته نحو موضوع ما. النشاط الرياضي: هو مجموعة العاب وانشطة رياضية وحركات ابقاعية وتوقيفية تتناسب مع ميول وقدرات الافراد الممارسين. الترويح الرياضي: هو ذلك النوع من برامج الترويح الذي يتضمن العديد من النشاطات البدنية والرياضية كالالعاب والرياضات. وقت الفراغ: هو ذلك الوقت المتبقي من الانشطة الضرورية كالدراسة والعمل ويكون الاحساس والشعور بالمسؤولية نحوه.

### 2.2. الدراسات السابقة و المشابهة.

- دراسة محمد عبدالمنعم عبدالعاطي (2005): موضوعها قياس اتجاهات تلاميذ المرحلة الثانوية نحو ممارسة الترويح الرياضي. يهدف البحث إلى قياس اتجاهات تلاميذ المرحلة الثانوية نحو ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية استخدم الباحث المنهج الوصفي على عينة البحث من تلاميذ المرحلة الثانوية العامة مرحلة (أولى - ثانية) بمحافظة الفيوم (ريف- حضر) وعددهم الكلي 420 تلميذ. تم اختيار عينة البحث بالطريقة الطبقيّة العشوائية وقد تراوح سن مجتمع البحث من 16 - 20 سنة. حيث استخدم الباحث مقياس لقياس الاتجاهات من تصميمه زمن النتائج المتحصل عليها هناك اتجاهات ايجابية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية في البيئة الحضرية والبيئة الريفية نحو ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية كما لا يوجد فروق دالة إحصائية في اتجاهات التلاميذ نحو ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية بين الريف والحضر في المحاور الآتية الترويح ( كقيمة ثقافية ، كقيمة اجتماعية ، كقيمة معرفية ، لإكساب اللياقة والصحة ).

- دراسة سمير بن محمد خليل سيد (2009) موضوعها دراسة تأثير الإمكانات والأنشطة الرياضية على اتجاهات طلاب جامعة طيبة. هدفت الدراسة إلى دراسة تأثير الإمكانات والأنشطة الرياضية على اتجاهات طلاب جامعة طيبة، وشملت عينة الدراسة (295) طالباً، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية الطبقيّة أجريت على كافة كليات جامعة طيبة، وقد وزعت على العينة استبانة خصصت لهذا الشأن، وعند تحليل البيانات تم استخدام التكرارات والنسب المئوية والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعياريّة وتحليل التباين. ومن أهم النتائج التي توصلت لها الدراسة: مرافق المنشآت الرياضية بالجامعة مهمة، لا يوجد مشرف لكل نشاط رياضي بالجامعة، يرغب الطلاب في ممارسة الأنشطة الرياضية مع أصدقائهم لعدم توفر أماكن ممارسة الأنشطة الرياضية، لا توجد لياقة بدنية مرتبطة بالصحة لعدم ممارسة الأنشطة الرياضية بالجامعة، جداول تنظيم الأنشطة الرياضية تعيق مشاركة الطلاب فيها، يأمل الطلاب توثيق العلاقات بينهم وبين أعضاء هيئة التدريس ولا يتم ذلك إلا من خلال ممارسة الأنشطة الرياضية.

- **هديل داهي عبدا لله (2012):** موضوعها اتجاهات طالبات جامعة الموصل نحو ممارسة الأنشطة الرياضية خلال وقت الفراغ. مجلة الراقدن لعلوم الرياضية. المجلد 18 العدد58. وهدف البحث التعرف الى اتجاه طالبات جامعة الموصل نحو ممارسة النشاط الرياضي في وقت الفراغ. وعلى الفروق في الاتجاهات نحو ممارسة النشاط الرياضي في وقت الفراغ لطالبات الجامعة الممارسات للنشاط الرياضي وغير الممارسات. وتم استخدام المنهج الوصفي بطريقة المسح لغرض الوصول الى أهداف البحث، وتم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية والمتمثلة ببعض طالبات جامعة الموصل والبالغ عددهن 252 طالبة. وبعد معالجة البيانات احصائيا ومناقشة النتائج تم التوصل الى أهم الاستنتاجات: حيث ظهرت درجة الاتجاهات نحو ممارسة النشاط الرياضي خلال وقت الفراغ بشكل ايجابي لعينة البحث للممارسات وغير الممارسات. وهناك فروق في الاتجاهات نحو استثمار وقت الفراغ في ممارسة النشاط الرياضي بين الطالبات الممارسات وغير الممارسات. وفي ضوء الاستنتاجات أوصت الباحثة بالاهتمام باتجاهات الطالبات نحو ممارسة النشاط الرياضي في وقت الفراغ والاهتمام بوقت الفراغ لدى الطالبات في ممارسة النشاط الرياضي لغير الممارسات للنشاط الرياضي.

ومن خلال الدراسات العلمية السابقة والمادة الخبرية حول اتجاهات الافراد نحو الأنشطة الرياضية والتي عينات من الذكور والاناث بالنسبة الى الطلبة، التلاميذ، العمال والاداريين، التي اظهرت ان اغلب اتجاهات عينات البحث جاءت ايجابية نحو ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية. الا انها اختلفت بين هذه الفئات تبعا لبعض المتغيرات كالسن والجنس والبيئة الجغرافية وحتى الامكانيات المادية المتوفرة. كما أشارت بعض الدراسات إلى وجود فروق جوهرية في الاتجاهات بين كل من العينات المشتركة في النشاط الرياضي وغير مشتركة في النشاط الرياضي.

### 3. المنهجية.

استخدم الباحثون المنهج الوصفي بالاسلوب المسحي لملاءمته لطبيعة موضوع البحث.

#### 1.3. عينة البحث.

تتكون عينة البحث من 60 مدرسة (استاذة) بالتعليم الثانوي لمختلف المواد باستثناء مادة التربية البدنية والرياضية، يتوزعون على بعض الثانويات بولاية تلمسان بنسبة تمثل حوالي 08 % من مجتمع البحث وقد اختيرت بالطريقة العشوائية. ومن خصائص العينة أنها مقسمة من حيث السن والبيئة (مكان العمل، جدول رقم 1).

جدول رقم 01: يوضح خصائص عينة البحث.

| العينة<br>الاناث | العدد | متغير السن |           |                | متغير البيئة (مكان العمل) |              |
|------------------|-------|------------|-----------|----------------|---------------------------|--------------|
|                  |       | 40-35 سنة  | 46-41 سنة | اكثر من 46 سنة | داخل المدينة              | خارج المدينة |
| الاناث           | 60    | 20         | 17        | 23             | 30                        | 30           |

#### 2.3. الأدوات و التقنيات المستعملة في البحث.

اعتمد الباحثون في البحث على اداة متمثلة في استبيان موجه لمدرسات التعليم الثانوي وهي مقبسة من عدة بحوث سابقة لقياس الاتجاهات نحو النشاط الرياضي. وتحتوي على أربعة مجالات ( مجال اللياقة البدنية، المجال الصحي، المجال النفسي، المجال الاجتماعي) بمجموع 42 عبارة. حيث اعتمد التدرج الخماسي لليكرت ( موافق بدرجة كبيرة 05 درجات، موافق 04 درجات، لم اكون راي 03 درجات، غير موافق 02 درجة، غير موافق بدرجة كبيرة 01 درجة) و عبارات اداة البحث موزعة على المجالات كما هو موضح في الجدولين 2 و 3.

جدول رقم 02: يمثل توزيع العبارات على المجالات قيد البحث.

| الرقم | المجالات             | أرقام العبارات                   | العدد |
|-------|----------------------|----------------------------------|-------|
| 01    | مجال اللياقة البدنية | 35-34-27-24-20-19-18-14<br>39-38 | 10    |
| 02    | المجال الصحي         | 31-28-25-15-13-10-9-5-1<br>42-32 | 11    |
| 03    | المجال النفسي        | 36-29-26-21-16-11-8-6-2<br>41    | 10    |
| 04    | المجال الاجتماعي     | 33-30-23-22-17-12-7-4-3<br>40-37 | 11    |

جدول رقم 03: يمثل طبيعة الاتجاهات وفقا للنسبة المئوية للاستجابات.

| الرقم | النسبة المئوية للاستجابة | شدة الاستجابة (طبيعة الاتجاهات) |
|-------|--------------------------|---------------------------------|
| 1     | أقل من 21                | سلبية بدرجة كبيرة               |
| 2     | 21 أقل من 41             | سلبية                           |
| 3     | 41 أقل من 61             | حيادية                          |
| 4     | 61 أقل من 81             | إيجابية                         |
| 5     | 81 أقل من 100            | إيجابية بدرجة كبيرة             |

### 3.3. الدراسة الاستطلاعية.

- **الموضوعية:** لقد رأى الباحثون أن الصدق الظاهري هو أحسن طريقة لاستخراج درجة صدق الاداء، حيث تم عرض اداء البحث على مجموعة من المحكمين وهذ لتقدير مدى ملائمة الاداء لموضوع البحث في تحقيق الغرض الذي وضع من اجله، وبناء على ما ورد من ملاحظات واقتراحات من المحكمين في مجال الاختصاص. قام الباحثون بتعديل صياغة العبارات واستبعاد بعضها أو دمجها حتى خرجت في شكلها النهائي حيث شملت أربع مجالات بمجموع 42 عبارة (انظر الملحق). ولقد أجريت الدراسة الاستطلاعية على عينة تتكون من 10 مدرسات لهم نفس مواصفات العينة في التجربة الاساسية. وذلك بتاريخ 2015/01/25.

- **ثبات وصدق الاختبار:** يلاحظ من خلال الجدول رقم (04) أن نتائج قيم معاملات الثبات بلغت 0.78 كاصغر قيمة و 0.86 كأكبر قيمة ومن أجل التأكد من صدق الاختبار استخدم الصدق الذاتي والذي يقاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار وقد وجد أن القيم المحسوبة تراوحت بين 0.89 و 0.93 وهي أكبر من القيمة الجدولية المقدره بـ 0.602 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 09، و هذا التحصيل الإحصائي يؤكد على مدى تمتع اداء البحث بدرجة ثبات وصدق عالي فيما وضعت لقياسه. جدول رقم 04: يوضح قيم ثبات وصدق اداء البحث.

| الرقم | المجالات             | معامل الثبات | معامل الصدق | R الجدولية |
|-------|----------------------|--------------|-------------|------------|
| 01    | مجال اللياقة البدنية | 0.82         | 0.91        | 0.602      |
| 02    | المجال الصحي         | 0.86         | 0.93        |            |
| 03    | المجال النفسي        | 0.81         | 0.90        |            |
| 04    | المجال الاجتماعي     | 0.78         | 0.89        |            |

مستوى الدلالة 0.05 ، درجة الحرية =09

### 4.3. الأساليب الإحصائية المستعملة.

تم استخدام الوسائل الاحصائية التالية: المتوسط الحسابي (س)؛ الانحراف المعياري (ع)؛ معامل الارتباط لبيرسون (ر)؛ تحليل التباين (ف) "F de FISHER"؛ "ت" ستودنت؛ النسب المئوية.

### 4. عرض وتحليل النتائج.

في ضوء أهداف وتساؤلات البحث قام الباحث بإجراء المعالجات الإحصائية وقد تم وضع هذه النتائج في جداول حيث يمكن من خلالها مناقشة النتائج كما يلي:

#### 1.4. عرض وتحليل نتائج اتجاهات عينة البحث نحو النشاط الرياضي.

من الجدول رقم (05)، نلاحظ بالنسبة للمقياس ككل جاءت طبيعة اتجاهات الإناث ايجابية، بحيث تحصلت الإناث على نسبة كلية بـ 74,40% وقد يرجع هذا إلى الوعي لدى عينة البحث بالاهمية الصحية وفوائد ممارسة الأنشطة الرياضية في اوقات الفراغ على جسم الانسان. وعليه يرى الباحثون أن هناك عدة عوامل ساعدت على امتلاك هذه الاتجاهات الايجابية كوسائل الإعلام وما تقدمه من إرشادات ونصائح في ما يخص أهمية ممارسة النشاط البدني والرياضي وكذلك شبكة التواصل الاجتماعي التي عملت على تسهيل الاتصال والاحتكاك المباشر مع مواطنين و خبراء في مختلف التخصصات الرياضية وخبراء في الطب و الصحة. اما بالنسبة لمجالات اداء البحث جاءت المرتبة الاولى مجال اللياقة البدنية بنسبة 84.36% ثم المجال الصحي على نسبة 79.87% في المرتبة الثانية اما المرتبة الثالثة جاء المجال النفسي

## مخبر علوم وممارسة الأنشطة البدنية الرياضية والإيقاعية SPAPSA

بنسبة 72.23 % واخيرا المجال الاجتماعي بنسبة 61.15%. ويرجع ذلك الباحثون إلى الاهتمام باللياقة البدنية كجزء من الصحة، والجانب الصحي كالخلو من الامراض بالدرجة الاولى من أولويات المدرسات. من خلال ممارستهم أو نظرتهم لممارسة النشاط الرياضي. ونلاحظ كذلك أن المجال الاجتماعي جاء في المرتبة الأخيرة في الترتيب.

جدول رقم 05: يوضح طبيعة استجابة المدرسات على اداة البحث حسب المجالات.

| المدرسات (الاستاذات) (ن = 60) |                     |                  |      |         | المجالات             |
|-------------------------------|---------------------|------------------|------|---------|----------------------|
| الترتيب                       | طبيعة الاستجابة     | النسبة المئوية % | س    | الدرجات |                      |
| 01                            | ايجابية بدرجة كبيرة | 84.36 %          | 4.22 | 2531    | مجال اللياقة البدنية |
| 02                            | ايجابية             | 79.87 %          | 3.99 | 2639    | المجال الصحي         |
| 03                            | ايجابية             | 72.32 %          | 3.61 | 2168    | المجال النفسي        |
| 04                            | ايجابية             | 61.14 %          | 3.05 | 2018    | المجال الاجتماعي     |
| --                            | ايجابية             | 74.40 %          | 3.72 | 9353    | المجموع              |

2.4. عرض وتحليل نتائج عينة البحث تبعا لمتغيرات السن والبيئة الجغرافية (مكان العمل).

- تبعا لمتغير المرحلة العمرية (السن).

جدول رقم 06: يمثل فروق المتوسطات عند المدرسات نحو النشاط الرياضي حسب متغير السن.

| F الجدولية | F المحسوبة | اكبر من 46 سنة |      | 46-41 سنة |      | 40-35 سنة |      | المجالات             |
|------------|------------|----------------|------|-----------|------|-----------|------|----------------------|
|            |            | ع              | س    | ع         | س    | ع         | س    |                      |
| 3.18       | 0.23       | 4.4            | 42.6 | 4.8       | 42.1 | 4.2       | 41.9 | مجال اللياقة البدنية |
|            | 0.74       | 5.3            | 40.5 | 6.2       | 40.3 | 5.1       | 39   | المجال الصحي         |
|            | 0.54       | 5.6            | 36.9 | 7.6       | 36.7 | 6.6       | 36.3 | المجال النفسي        |
|            | 3.66       | 4.6            | 28.2 | 8.1       | 30   | 6.2       | 31.9 | المجال الاجتماعي     |

درجة الحرية (2، 57)

يتضح من الجدول رقم (06) نتائج عينة البحث حسب متغير السن، نجد ترتيب المتوسطات الحسابية بالنسبة لمجال اللياقة البدنية كانت على الترتيب التالي 41.9-42.1-42.6 وهي لصالح عينة (اكبر من 46 سنة). اما المتوسطات الحسابية بالنسبة للمجال الصحي جاءت بالترتيب التالي 39-40.3-40.5 بتفوق للفئة الثالثة (اكبر من 46 سنة) اما فيما يخص المجال النفسي فكانت المتوسطات كما يلي 36.3-36.7-36.9 أي بتفوق دائما لفئة الاكبر من 46 سنة ، وجميع هذه الفروقات ليس لها دلالة احصائية حيث أن قيمة F المحسوبة اصغر من الجدولية أي أن الفرق عشوائي. لكن عند ملاحظة نتائج مجال الاجتماعي نجد ان المتوسطات جاءت على التوالي (31.9-30-28.2) وكان التفوق لصالح فئة (40-35) سنة. وعند حساب قيمة F المقدره بـ 3,66 نجد انها اكبر من F الجدولية. اذا النتيجة لها دلالة احصائية.

- تبعا لمتغير البيئة (داخل المدينة - خارج المدينة).

جدول رقم 07: يمثل فروق المتوسطات عند المدرسات حسب متغير البيئة.

| T الجدولية | T المحسوبة | الدالة الاحصائية | خارج المدينة |      | داخل المدينة |      | المجالات             |
|------------|------------|------------------|--------------|------|--------------|------|----------------------|
|            |            |                  | ع            | س    | ع            | س    |                      |
| 2.001      | 2.34       | دال              | 5,78         | 39   | 6,3          | 41,4 | مجال اللياقة البدنية |
|            | 1.23       | غير دال          | 4,9          | 39,8 | 5,6          | 41   | المجال الصحي         |
|            | 0.29       | غير دال          | 4,76         | 35,9 | 5,44         | 36,6 | المجال النفسي        |
|            | 1.01       | غير دال          | 5,5          | 30   | 5,2          | 31   | المجال الاجتماعي     |

مستوى الدلالة 0,05 ودرجة حرية 58.

من خلال الجدول رقم (07) نلاحظ ان المتوسطات الحسابية بالنسبة لعينة البحث داخل المدينة جاءت على الترتيب التالي 41,4-41,4-36,6-31 اما خارج المدينة جاءت كما يلي 39,8-39-35,9-30. كما جاءت قيمة T ستيودنت المحسوبة غير دالة احصائيا بالنسبة لجميع المجالات ما عدا مجال اللياقة البدنية. والفرق كان في المتوسطات الحسابية لصالح العينة من داخل المدينة.

## 5. مناقشة و خلاصة.

نلاحظ من خلال الجدول رقم (05) بالنسبة للمقياس ككل جاءت طبيعة اتجاهات الإناث ايجابية، بحيث تحصلت الإناث على نسبة كلية بـ 74,40% وقد يرجع هذا إلى الوعي لدى عينة البحث بالأهمية الصحية وفوائد ممارسة الأنشطة الرياضية في اوقات الفراغ على جسم الانسان. وعليه يرى الباحثون أن هناك عدة عوامل ساعدت على امتلاك هذه الاتجاهات الايجابية كوسائل الإعلام وما تقدمه من إرشادات ونصائح في ما يخص أهمية ممارسة النشاط البدني والرياضي وكذلك شبكة التواصل الاجتماعي التي عملت على تسهيل الاتصال والاحتكاك المباشر مع مواطنين و خبراء في مختلف التخصصات الرياضية وخبراء في الطب و الصحة. ويرجع ذلك الباحثون إلى الاهتمام باللياقة البدنية كجزء من الصحة، والجانب الصحي كالخلو من الامراض بالدرجة الاولى من أولويات المدرسات. من خلال ممارستهم أو نظرتهم لممارسة النشاط الرياضي. ونلاحظ كذلك أن المجال الاجتماعي جاء في المرتبة الأخيرة في الترتيب وهذا راجع الى ان الاهتمام بالجانب الاجتماعي لا يمثل أهمية كبرى لدى المدرسات نظرا لطبيعة مهنة التدريس وما تكونه من خبرات اجتماعية والتفاعل المباشر بين الاستاذ والتلميذ ومع باقي زملاءه في القطاع من اساتذة ومساعدين تربويين وإداريين وأولياء التلاميذ.

ويفسر الباحثون هذه النتائج حول الاتجاهات الايجابية نحو مناسط الترويح حيث يقول "دوما زودبي" أن إنسان اليوم يتلقى كثيرا من التعليمات والتدريبات في مجال الترويح أثناء حياته الدراسية، مما قد يربي أذواقا معينة لهوايات ربما قد تبقى مدى الحياة. وهذا ما يتفق مع دراسة سعاد خيرى كاظم (2010). ودراسة هديل داهي عبدا لله (2012) حيث اظهرت النتائج على وجود اتجاهات ايجابية نحوالنشاط الرياضي الترويحي اهميته في مجالات الصحة واللياقة والخبرة الجمالية وكخبرة اجتماعية، إذ نجد هذه الدراسات قد بينت ان اغلب المفوضين بمختلف فئاتهم كانت اتجاهاتهم ايجابية نحو ممارسة النشاط الرياضي.

اما بالنسبة لاختلاف الاتجاهات النفسية نحو ممارسة النشاط الرياضي حسب متغير السن كما هو مدون في الجدول رقم (06) جاءت غير دالة احصائيا ما عدا المجال الاجتماعي، كما نتائج المتوسطات جاء لصالح المرحلة السنية ابر من 46 سنة. ويمكن ان نفسر هذه النتائج على ان مهارة التواصل والتفاعل الاجتماعي تكون فعالة وايجابية خلال الممارسة الايجابية للنشاط الرياضي في اوقات الفراغ، كما نعم انه كل ما زاد العمر نقص نشاط الإنسان. وان المرأة تفضل الممارسة الرياضية لأغراض صحية لا لأغراض اجتماعية. كما أن بعض التقاليد والأعراف تجعلها تبتعد عن خلق علاقات جديدة عن طريق النشاط الرياضي. ولها طرق اخرى تتواصل بها مع الزميلات في هذا السن.

و نرى ان هذا الاتجاه الايجابي نحو ممارسة انشطة الترويح الرياضي في اوقات الفراغ جاء نسبة لادارك عينة البحث للاهمية الصحية والصحة النفسية في ممارسة الانشطة الترويحية الرياضية. ويذكر محمد الحماحمي (1988) ان الترويح الرياضي نوع من أنواع الأنشطة الترويحية التي تمتاز بالتأثيرات الفسيولوجية والنفسية والاجتماعية المتعددة من نمو عضوي للفرد، مثل تنمية القوام الصحيح وتطوير عناصر اللياقة البدنية ورفع كفاءة الجهاز الدوري التنفسي، والتخلص من الطاقة الزائدة والتقليل من التوتر العصبي وتحقيق الاسترخاء وتجديد حيوية الفرد. وهذا يعني بأن الإناث بشكل عام والممارسات بشكل خاص لديهن قناعات بالفوائد الصحية للممارسة الرياضية في اوقات الفراغ من الناحية النفسية ولاشباع رغباتهم لتحقيق عامل اللياقة والصحة البدنية.

اما بالنسبة لاختلاف الاتجاهات النفسية نحو ممارسة النشاط الرياضي حسب متغير البيئة (الحضر ، الريف) كما في الجدول رقم (07) جاءت غير دالة احصائيا ما عدا مجال اللياقة البدنية، ويفسر الباحثون هذا الفرق بأن المدرسات داخل المدينة لديهم الامكانيات والوسائل لممارسة النشاط الرياضي في اوقات الفراغ كالفقاعات والمساح مما يجعل الاتجاه نحو مجال اللياقة البدنية اكبر. وهذا ما يؤكد الممارسة الايجابية لديهن مما يجعلهن يدركن قيمة الترويح الرياضي في اوقات الفراغ ودوره الفعال في تحسين مستوى اللياقة البدنية على عكس العينة من خارج المدينة حيث يفقدن لتلك الامكانيات . كما نجد التفوق لدى المدرسات (الاستاذات) داخل المدينة في جميع المجالات مقارنة بالوسط المعيشي وبعض التقاليد لدى المرأة خارج المدينة ( المنطقة الريفية) التي تمنعها غالبا من ممارسة النشاط الرياضي المرغوب فيه . وهذه النتائج تفسر أن للبيئة والوسط المعيشي تأثير على اتجاهات الفرد نحو ممارسة النشاط الرياضي في اوقات الفراغ.

وهذا يؤكده نيل ويليام (1986) William , أن الاوضاع الجغرافية والايكولوجية كالمناخ والموقع الجغرافي والعلاقة بين الانسان والبيئة وحجم السكان تعتبر من أهم المعامل في اختيار الفرد وسيلة قضاء

وقت الفراغ. وهذا ما يتفق مع دراسة محمد عبد المنعم عبد العاطى (2005) حول اختلاف الاتجاهات نحو النشاط الرياضي تبعاً لمتغير المنطقة الجغرافية (الحضر والريف). وتبعاً لتوفر الإمكانيات التي تسهل من عملية الممارسة الإيجابية للأنشطة الرياضية، وهذا ما يتماشى مع دراسة سمير بن محمد خليل سيد (2009) التي أكدت ضرورة توفير الإمكانيات التي تهيئ للأفراد ممارسة برامج الأنشطة الرياضية في أوقات الفراغ بدون أي صعوبات أو عراقيل.

- هناك اتجاهات إيجابية لدى عينة البحث نحو ممارسة النشاط الرياضي في أوقات الفراغ.  
- لا توجد فروق دالة احصائية لدى المدرسات في الاتجاهات نحو النشاط الرياضي تبعاً لمتغير السن ما عدا المجال الاجتماعي.

- لا توجد فروق دالة احصائية لدى المدرسات في الاتجاهات نحو النشاط الرياضي تبعاً لمتغير البيئة ما عدا مجال اللياقة البدنية.

### المراجع والمصادر.

- الحمامي محمد محمد. (1997). الرياضة للجميع بين الفلسفة والتطبيق، القاهرة: مركز الكتاب للنشر.  
العناني حنان عبد الحميد. (2000). الصحة النفسية. لبنان: دار الفكر العربي.  
النهار حازم. (2009). الرياضة والصحة في حياتنا، عمان، الأردن: دار البازوري للنشر والتوزيع.  
اماني متولي البطرأوي، محمد عبد العزيز سلام. (2013). الترويح و اوقات الفراغ، مصر: ما هي للنشر والتوزيع.  
امين الخولي . (1996). الرياضة والمجتمع، الكويت: سلسلة عالم المعرفة، المجلس الوطني الثقافي للأدب والفنون.  
ايمن انور الخولي، محمد الحمامي. (1996). برنامج التربية الرياضية القاهرة : دار الفكر العربي.  
بحوش عمار. (1990). دليل الباحث في المنهجية وكتابة الرسائل الجامعية، الجزائر: المؤسسة الوطنية للكتاب.  
بدوي عصام. (1998). الرياضة دواء لكل داء. القاهرة: دار الفكر العربي.  
حمد عبد المنعم عبد العاطى. (2005). قياس اتجاهات تلاميذ المرحلة الثانوية نحو ممارسة الترويح الرياضي، ماجستير في التربية الرياضية مصر: الهرم، كلية التربية للبنين.  
درويش كمال. راتب اسامة كامل. (2004). النشاط البدني والاسترخاء، مدخل لمواجهة الضغوط وتحسين نوعية الحياة، القاهرة: دار الفكر العربي.  
سهير احمد كامل. (2001). علم النفس الاجتماعي، الاسكندرية: مركز الاسكندرية للكتاب.  
سمير بن محمد خليل سيد. (2009). دراسة تأثير الإمكانيات والأنشطة الرياضية على اتجاهات طلاب جامعة طيبة، رسالة ماجستير، المملكة العربية السعودية: كلية التربية. قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة.  
صالح النجارو نبيل جمعة. (2007). الاحصاء في التربية والعلوم الانسانية، دار الحامد للنشر والتوزيع.  
صديقة يوسف احمد. (1980). اتجاهات الطلبة والطالبات والمسؤولين نحو النشاط الرياضي بجامعة عين شمس. جامعة حلوان، مصر: المجلة العلمية للتربية الرياضية للبنين.  
عبد الحميد عيسى مطر. (1995). العمر الزمني للمراهق و اثره على تغير ميله نحو أنشطة خلاء تروحية في دولة الكويت، الكويت: المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، جامعة حلوان.  
كمال درويش، محمد الحمامي. (1997). رؤية عصرية للترويح و اوقات الفراغ، القاهرة: مركز الكتاب للنشر.  
محمد حسن علاوي. محمد نصر الدين رضوان. (1986). الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي، القاهرة: دار الفكر العربي.  
هدى الحاجة. (2001). اتجاهات طلاب قسم التربية الرياضية بجامعة البحرين نحو العمل في مهنة الادارة والتدريس والتدريب، البحرين: مجلة العلوم التربوية والنفسية، 02 (01).  
هديل داهي عبدا لله (2012). اتجاهات طالبات جامعة الموصل نحو ممارسة الأنشطة الرياضية خلال وقت الفراغ. العراق: مجلة الرافيدين لعلوم الرياضية، 18 (58).

Thiebault, C. & Sprument, P. (2005) . Le sport après 50 ans, Bruxelles: Debock.

Collins, J. & Thornton, J. (1986) . Patterns of leisure and Physical activities among older adults. Activities, Adaptation & Aging.

Jackson-Kay, G .(1991) .The Impact of Leisure Constraints on Leisure Participation, *Journal of Leisure Research & sport.*



## منهاج التربية البدنية والرياضية في المرحلة الثانوية من حيث المحتوى في ظل المقاربة بالكفاءات ومدى تطبيقه في أرض الواقع- دراسة تحليلية و نقدية على بعض ثانويات مديريات التربية لولاية الجزائر-

معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر 3. فتيحة مساحل.  
ملخص.

تعد عملية التجديد والتطوير مسعى كل الدول قصد الوصول إلى أفضل المستويات في مختلف مجالات الحياة، فقطاع التربية من أولويات هذه العملية، كونه مجال يتعلق ببناء الفرد الذي يعتبر النواة الأساسية في تأسيس المجتمعات المتحضرة. فمع الإصلاحات الجديدة التي حدثت في بلادنا، جاء إصلاح المنظومة التربوية، فكانت المقاربة بالكفاءات محورا أساسيا لها و تعد إحدى البيداغوجيات التي تبنتها وزارة التربية الوطنية، وعلى أساسها تم بناء المناهج الجديدة (الجيل الأول والثاني)، وهو التصور الجديد للعملية التعليمية / التعليمية، الذي يهدف إلى تفعيل العمل التربوي بإدماج المعارف واكتساب الكفاءات لتمكين المتعلم من تحقيق حاجاته والتفاعل مع مجتمعه ، والانتقال من منطق التلقين والحفظ الى منطق التعلم عن طريق الممارسة بالوقوف على مدلول المعارف ومدى أهمية الحياة اليومية للفرد. سنحاول من خلال هذه المقاربة تسليط الضوء عليها وتوضيحها ومدى تأثيرها على المعلم والمتعلم في أرض الواقع حيث تمنح رصيذا صحيا يضمن له توازنا سليما، وتعايشا منسجما مع المحيط الخارجي إن توفرت شروط نجاحها وفي حالة اد لم تتوفر بحكم عليها بأنها مقاربة سلوكية كسابقتها لا يسعها إلا أن تفشل مهددة بذلك مستقبل جيل كامل من المتعلمين.

**الكلمات الدالة:** المنهاج،التربية البدنية والرياضية، المقاربة بالكفاءات،الواقع.

### Abstract.

The process of renovation and development is regarded as the endeavor of all States to reach the best levels in various spheres of life. The education sector is one of the priorities of this process, since it is the area, which deals the individual, the core of the establishment of civilized societies. The reform of the educational system is among the new reforms that took place in our country. With the Competency Based Approach as its key axis, it is the pedagogy adopted by the Ministry of National Education. And on the basis of which was the building of the new curricula (first- and second-generation); a new vision for the educational/learning process, which aims at activating the educational work by integrating knowledge and acquiring competencies to enable the learner to achieve his needs and interact with his society. It is the transition from the logic of indoctrination and rote learning to the logic of learning through the practice by focusing on the meaning of the knowledge and the extent of the importance of the individual's daily life. We will try to highlight and clarify this approach, and to show the extent of its impact on the teacher and the learner on the ground, where it grants a health asset to ensure a proper balance and a harmonious coexistence with the outer environment, if the required conditions for its success are available. If they are not available, it will be judged as a behavioral approach like its predecessor, and thus fail by threatening the future of an entire generation of learners.

**Key-words:** Curriculum, Physical Education and Sports, Competency Based Approach, reality.

### 1. مقدمة.

أصبح نوع التحدي الذي يواجه مجتمعا ملحا ومستعجلا ويتمثل في النوعية وحسن الأداء و من أجل رفع ذلك التحدي تختار منظومتنا التربوية مسعى بيداغوجيا يضع المتعلم في جوهر العملية التعليمية / التعليمية. هذا المسعى يعتمد على بناء الكفاءات كونها تزود المتعلم بوسائل تسمح له بأن يتعلم كيف يتعلم بنفسه.فالكفاءة مصطلح أصبح متداولاً في مجال التربية، وفرضت نفسها في جميع الميادين واعتمدها

البلدان في أنظمتها التربوية، مساندة لمقتضيات التحولات وروح العصر. المقاربة بالكفاءات تقترح تعلمًا اندماجيًا غير مجزأ يمكن من إعطاء معنى للمعارف المدرسية واكتساب كفاءات مستديمة تضمن للتلميذ التعامل مع الوضعيات المعيشية تعاملًا سليماً وسديداً. تعتبر التربية البدنية والرياضية جزءاً لا يتجزأ من النظام التربوي العام، تسعى إلى تكريس طموحات الأمة الصّحية والثقافية والاجتماعية، شأنها شأن بقية المواد التعليمية الأخرى، بإيجاد الصيغ الملائمة لتنشئة الأجيال وبما يجعل منهم مواطنين فاعلين، قادرين على الاضطلاع (اللجنة الوطنية للمناهج، 2015، 2) بأدوارهم في كل مجالات الحياة على أكمل وجه، فهي وسيلة لتنمية شخصية الفرد وتحقيق له فرص لاكتساب المهارات الحركية والخبرات التي تزيد له الرغبة والتفاؤل في الحياة، فتجعله يتحقق على القيم التي تعجز الأسرة على توفيرها فحسب "جون ديوي" فهي أسلوب مناسب لمعايشة الحياة وتعاطيها."

لقد أعطت الدولة الجزائرية للتربية البدنية والرياضية في السنوات الأخيرة عناية فائقة، وذلك بإعادة النظر في كثير من التعليمات سواء المتعلقة بالإعفاءات أو بالمنتشآت والوسائل حتى تعميمها على جميع الأطوار ومن هذا القبيل وعلى غرار المواد الأخرى كان ولا بد من إعادة النظر أيضاً في البرامج التعليمية واستبدالها بمنهاج يمتاشي وطموحات المادة من جهة، والتطورات في ميادين علوم التربية والتدريس من جهة أخرى بما يضمن لها من مساندة المستجدات التي طرأت على العالم بصفة عامة، والمجتمع الجزائري بصفة خاصة.

فعمدت وزارة التربية الوطنية لتقييم ومراجعة وتعديل المناهج التعليمية في كل المراحل التعليمية قصد تكييفها مع المستجدات الحالية ومنها بدأت باستعمال الجيل الثاني من المناهج ابتداءً من 2013 بالنسبة للمدارس الابتدائية و2015 للتعليم المتوسط أما التعليم الثانوي مازلنا بالمناهج القديمة التي تعود إلى سنة 2003 أي 13 سنة بعد ظهورها.

هذا ما أدى بنا إلى حصر المشكل في السؤال التالي :

هل تدريس مادة التربية البدنية والرياضية بالمقاربة بالكفاءات غير أو بالأحرى أتى بشيء جديد في الميدان أم هي مقاربة ظاهرها كفاءات وباطنها أهداف، طبقت شكلياً بدون تحضير مسبق لا من حيث التكوين للمتحريجي الجدد والأساتذة القدامى ولا من حيث الإمكانيات البيداغوجية للعمل الميداني؟ ومن هذا التساؤل المطروح، يندرج منه سؤالين جزئيين:

- هل تلقى أساتذة التربية البدنية والرياضية تكوين مسبق على هذا النوع من المقاربات من حيث الفهم والتطبيق للمنهاج المطور في ظل متطلبات بيداغوجيا التدريس بالكفاءات؟

-هل يواجه أساتذة التربية البدنية والرياضية صعوبات في تجسيد محتوى المنهاج (المقاربة النظرية للكفاءات القاعدية) ترجمتها إلى أهداف إجرائية ميدانية (الظروف الحقيقية للإنجاز)؟

يهدف هذا البحث التعرف إلى:

- وضع إستراتيجية حديثة للمتابعة التربوية وإدماج رسكلة أساتذ التربية البدنية والرياضية في برامج التكوين لإطارات التربية واتخاذ التدابير المناسبة لبيّتح للمدرسين تطوير مؤهلاتهم.  
- السعي إلى الترقية والإطلاع على أحداث التطورات في مجال التربية البدنية والرياضية من طرف الوزارة الوصية سواء من ناحية المضمون أو الأسلوب والتنسيق بين النظري والتطبيقي وإشراك كل الأطراف المعنية في تطوير المنهاج.

## 2. الخلفية النظرية.

### 1.1. تحديد المفاهيم والمصطلحات.

- **منهاج:** كان مفهوم المنهاج أو المنهج أصله اللاتيني (Runway)، يعني الطريقة الواضحة والسبيل المستقيم الذي يلجأ إليه الفرد للوصول إلى الهدف، وقد انتقل هذا المفهوم حديثاً إلى ميدان التربية فأصبح يطلق أحياناً على المنهاج المدرسي (Curriculum)، وأحياناً أخرى على خطة الدراسة ( Course of study)، وفي كل الأحوال يحدد المنهاج الطريق الذي يضمن وصول العلم والمتعلم إلى هدف أو غرض التربية البدنية وبذلك يكون المنهاج إحدى الوسائل التي يتم من خلالها تحقيق الهدف العام وترجمته إلى حيز التنفيذ. (عزيزي عبد السلام، 2003، 36)

- **التربية البدنية والرياضية:** يعرف العديد من العلماء والمربين التربية البدنية بأنها جزء متكامل من التربية العامة هدفها تكوين الفرد من الناحية البدنية والعقلية والاجتماعية عن طريق مزولة أنواع مختلفة من الأنشطة الرياضية والتي اختيرت بغرض تحقيق تلك الأهداف بإعداد الأفراد إعداداً شاملاً كي يستطيعوا من خلالها تحقيق قدر كبير من الاستيعاب والفهم ليكونوا قادرين على تحمل أعباء وتحديات هذا العصر وليساهموا في تحقيق التقدم والازدهار لمجتمعاتهم بحيث التربية البدنية والرياضية تهدف إلى

تكوين شخصية الفرد وإحداث تغيير في جميع جوانب شخصيته... أما "بيتر أرنولد Arnold" فقال عنها: "ذلك الجزء المتكامل من العملية التربوية التي تثرى وتوافق الجوانب البدنية، العقلية، الاجتماعية والوجدانية لشخصية الفرد بشكل رئيسي غير النشاط البدني المباشر." (أمين انور الخولي، 2001، 36). حسب المادة 14 من قانون رقم 13-05 المتعلق بتنظيم الأنشطة البدنية والرياضية وتطويرها، فهي مادة تعليمية إجبارية في جميع الأطوار التعليمية تهدف الى تطوير السلوكيات الحركية النفسية والعقلية والاجتماعية للتلמיד من خلال الحركة والتحكم في الجسم (Loi n° 13-05, 2013, 5).

- **المقاربة بالكفاءات:** المقاربة و هي تصور مستقبلي لفعل قابل للتنفيذ وفق مرامي وخطط منسجمة مع الشروط والعوامل الضرورية اللازمة للأداء (الكفاءات المستهدفة، الطرق، الوسائل، الوسط التربوي...) الكفاءة و هي مجموعة التصرفات الاجتماعية الوجدانية والمهارات المعرفية أو المهارات الحس-حركية التي تمكن من ممارسة دورة وظيفية نشاط مهمة أو عمل معقد على أكمل وجه.

### 2.2. الدراسات السابقة و المشابهة.

قيل أنه «: لولا وجود نيوتن Newton لما وجد أينشتاين Einstein» وبالتالي فالتطرق إلى الدراسات السابقة بالعرض والتحليل والنقد بقدر ما هو في مصلحة الباحث، هو اعتراف في نفس الوقت بجهود الباحثين السابقين وعرفانا لهم لما وفروه من آراء ونظريات ومعارف قد لا تكون ميسرة، لولا توفرها في دراساتهم. لقد اطلعنا على بعض الدراسات الاكاديمية التي قام بها الباحثون في مجال المقاربة الجديدة للتعليم المتمثلة في المقاربة بالكفاءات ومدى انعكاسها على تدريس الأنشطة البدنية والرياضية في التعليم الثانوي وتطوير منهاج التربية البدنية والرياضية ومن بينها نجد:

- **بن عقيلة كمال (2008):** تطوير منهاج التربية البدنية والرياضية في ظل المقاربة بالكفاءات و انعكاسه على تدريس الأنشطة البدنية والرياضية على مستوى مرحلة التعليم المتوسط في الجزائر". التي طرحت فيه الإشكالية التالية: تطرح هذه الدراسة اشكالية تتعلق بالصعوبات التي يواجهها الاساتذة على مستوى المنظومة التربوية الجزائرية و بالخصوص اساتذة التربية البدنية والرياضية الجدد و القدامى على السواء في تدريس الأنشطة البدنية والرياضية في ظل الاصلاحات التربوية، فالاساتذة يعانون من صعوبة التكيف مع هذه الوضعية الجديدة، بسبب غموض الرؤية، الاستنتاج العام: من خلال ما تطرق اليه الباحث في دراسته نستنتج ان موضوع تطوير منهاج التربية البدنية والرياضية في ظل المقاربة بالكفاءات و انعكاسه على تدريس الأنشطة البدنية والرياضية يعتمد اساسا على التكوين اثناء الخدمة الذي يعزز القدرة على الربط بين التدريس الهادف و التدريس بالكفاءات من حيث اجراء الاهداف التعليمية و استخراج مؤشرات الكفاءة، حيث توصل الباحث من خلال تحليل مضمون بطاقات الحصص على ان اغلبية الاساتذة لا يقدر على التعرف ولا حتى التمييز بين الهدف الواضح و الغامض، و كذا الهدف القابل للملاحظة من غيره، و الهدف المتوفر على شروط الانجاز ومعيار الاتقان و استخراج مؤشرات النجاح و هذا ينطبق على فئة الاساتذة (دوي الخبرة و المبتدئين منهم).

- **جندم بن دهبية (2009):** تقويم اداء مدرس التربية البدنية والرياضية بالمرحلة الثانوية في ضوء المقاربة بالكفاءات، التي طرحت في الإشكالية التالية: ما مدى مساهمة طريقة المقاربة بالكفاءات في الرفع من مستوى اداء مدرس التربية البدنية والرياضية في المرحلة الثانوية. الاستنتاج العام: اعتمادا على البيانات التي تحصل عليها الباحث من خلا دراسته، وانطلاقا من الاستنتاجات المستخلصة تقدمت الباحثة مباشرة بالتوصيات التالية: توفير الوسائل التعليمية اللازمة في جميع المؤسسات التربوية باعطاء الاساتذة الحرية فيتنوع الأنشطة الرياضية؛ الرفع من الحجم الساعي الاسبوعي لمادة التربية البدنية والرياضية الى اكثر من ساعتين بغية تحقيق الاهداف التربوية المسطرة في المنهاج؛ توحيد المفاهيم التربوية في المناهج و الوثيقة المرفقة.

### 3. المنهجية.

- **منهج الدراسة:** لما كانت طبيعة الموضوع المدروس تسيطر عليه الأحداث التربوية والتعليمية، وجدنا انه من الضروري الاستعانة بالمنهج الوصفي الارتباطي باستعمال الطريقة التحليلية، فإذا كان المنهج الوصفي ينطلق من وصف الظاهرة كما هي في الواقع فإنه، لا يتوقف عند هذا الحد، حيث يقول محمد شفيق: "الدراسات الوصفية، لا تقف عند مجرد جمع البيانات والحقائق بل تتجه إلى تصنيف هذه الحقائق وتلك البيانات وتحليلها وتفسيرها لاستخلاص دلالتها وتحديدتها بالصورة التي هي عليها كما ونوعا، بهدف الوصول إلى نتائج نهائية يمكن تعميمها(محمد شفيق، 1998/10).

- **مجتمع وعينة الدراسة:** يشير موريس (2003)، على أن مجتمع البحث «Population de recherche» هو مجموع عناصر لها خاصية أو عدة خصائص مشتركة تميزها عن غيرها من العناصر الأخرى والتي يجري عليها البحث أو التقصي (موريس أنجرس، 2006، 467) يتكون مجتمع البحث الحالي من أساتذة التربية البدنية والرياضية في المرحلة الثانوية لولاية الجزائر بمديرياتها الثلاثة (شرق - وسط - غرب) وعينة البحث مقصودة عددهم 120 مختلطين بين الأساتذة الجدد والقدامى.

- **ضبط العوامل:** ومن خلال عنوان الدراسة تم تحديد عامل مستقل وآخر تابع وذلك على النحو التالي: العامل المستقل هو منهج التربية البدنية والرياضية في المرحلة الثانوية. العامل التابع ومحتوى المنهاج في ظل المقاربة بالكفاءات ومدى تطبيقه في أرض الواقع.

- **أدوات البحث:** قصد الوصول إلى حل لإشكالية البحث المطروحة والتحقق من صحة فرضياتها، وجب علينا إتباع أنجع الطرق وذلك من خلال الدراسة والتفحص. ونحن في بحثنا هذا، اعتمدنا على الوسائل الأكثر استعمالا وتلاؤما مع موضوع الدراسة وهو الاستبيان: تم بناء الاستبيان حسب طريقة رينسيس ليكرت (Likert, 1932) الذي يعتبر من أفضل أساليب قياس الاتجاهات حيث يقوم هذا الاستبيان باستطلاع رأي المستجوبين بالإجابة عن الأسئلة المطروحة مستعينا بأحد الآراء الواردة في الاستبيان مثل " لا اتفق مطلقا- اتفق نوعا ما-اتفق - اتفق مطلقا"، يتكون الاستبيان من ثلاثة ميادين وهي: التخطيط، والتنفيذ، والتقييم، وذلك تماشيا مع عملية التدريس للتعرف على درجة الصعوبات التي تواجه المعلمين في التدريس بالكفاءات.

#### 4. عرض، تحليل و مناقشة النتائج.

في ضوء أهداف وتساؤلات البحث قام الباحث بإجراء المعالجات الإحصائية وقد تم وضع هذه النتائج في جدولين حيث يمكن من خلالهما مناقشة النتائج كما يلي:

##### 1.4. المحور الأول.

الفرضية الأولى: التكوين القاعدي للأساتذة له تأثير سلبي على تدريس مادة التربية البدنية والرياضية في ظل الإصلاحات التي عرفتها منظومتنا التربوية (المقاربة بالكفاءات) وصعوبة التكيف مع هذه الوضعية.

جدول رقم 01: التكوين القاعدي للأساتذة له تأثير سلبي على تدريس مادة التربية البدنية والرياضية في ظل الإصلاحات التي عرفتها منظومتنا التربوية (المقاربة بالكفاءات) وصعوبة التكيف مع هذه الوضعية؟.

| العبارة<br>الأجوبة | ن  | %     | ن  | %     | كا<br>المحسوبة | كا<br>المجدولة | م  | م    | م   |
|--------------------|----|-------|----|-------|----------------|----------------|----|------|-----|
| 1ع                 | 06 | 04    | 94 | 62.66 | 50             | 77.44          | 02 | 0.05 | دال |
| 2ع                 | 08 | 53    | 20 | 13.66 | 50             | 36             |    |      |     |
| 3ع                 | 95 | 63.33 | 15 | 10    | 40             | 67             |    |      |     |
| 4ع                 | 87 | 58    | 23 | 15.33 | 40             | 43.96          |    |      |     |

- **التحليل:** تبين من خلال الجدول (01) والمتعلق بالمحور الأول أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 02 إذ كل القيم لكاف المحسوبة أكبر من قيمة كا المجدولة والتي تبلغ 5.99، بناء على هذا التحليل فإن الفرضية الصفرية التي تؤكد بعدم وجود فروق مرفوضة. نستنتج من خلال هذا التحليل أن معظم الإجابات تؤكد على أن تكوين الأساتذة يؤثر على معرفة وفهم وتطبيق المنهاج المطور في ظل متطلبات بيداغوجيا التدريس بالكفاءات وأيضا عدم تنظيم أيام رسكلة لفائدة الأساتذة قصد الحصول على تكوين خاص في مجال استعمال الأنشطة البدنية والرياضية كوسيلة في التربية البدنية والرياضية لفهم المقاربة بالكفاءات وتطبيقها.

- **المناقشة:** التحليل الذي أقيم مؤخرا، (MJS, 1993. 181, 05) اظهر أن مستوى التكوين عرف نوعا من التدهور، هذا التراجع موجود على مستوى جهازي التكوين لوزارتي التعليم العالي ووزارة التربية الوطنية، إضافة إلى أن التوظيف على مستوى هذين الجهازين لا يخضع إلى الشروط والأهداف المحددة مسبقا، ناهيك على الضعف الملحوظ في البرامج الوزارية وفرق التأطير الذي لا يساعد في بروز إطارات شابة ذات كفاءة. فوق كل هذا نجد التوجيه العشوائي واللامنطقي للمتخصصين على

شهادة البكالوريا إلى التخصص في ميدان التربية البدنية والرياضية علما أن النقطة المتحصل عليها في البكالوريا الرياضي لا تعكس مستوى الطالب الحقيقي ولا ميله ولهذا نجد أنفسنا في معاهد التكوين أمام متربصين مجبرين على الخوض في ميدان لا يتلاءم مع رغبتهم فالنتيجة المرجوة لا تعكس ما نريد الوصول إليه بالمقارنة إلى ما نحن فيه.

إن القطيعة التي حدثت سنة 1978 حول تسير التربية البدنية والرياضية لصالح وزارة التربية الوطنية بعدما أن كانت تسير من طرف وزارة الشباب والرياضة أثر سلبا عليها، فالتحويل جرى في ظروف سيئة بدون أي تحضير مسبق، حيث شاهدنا انفصال هيكل تعليم التربية البدنية والرياضية والتدريب الرياضي (Cnes, 2005, 15) وانتساب جهة من معلمي التربية البدنية والرياضية إلى وزارة التربية الوطنية وإيقاف تكوين الأساتذة، الشيء الذي أدى إلى انحطاط التوعية والإيقاع رغم الجهود المبذولة لتدارك ذلك، كل هذا أدى إلى انحطاط الوضعية العامة لهذه المادة والتي تعيش إلى حد اليوم بعض من سلبياته (Nafi, 1993, 42).

فمشكل التكوين في ظل المقاربة بالكفاءات يؤثر على الجانب المعرفي للأساتذة، ولقد انطبقت النتائج التي توصلنا إليها مع ما افترضناه، وهذا ما أثبتته إجابات الأساتذة أين توصلنا إلى حقيقة مؤلمة وهي في كل هذه التغييرات نجد المعلم مجرد منفذ فقط فما إن هضم المقاربة بالأهداف وألفها تم التخلي عنها ليجد نفسه منفذا للمقاربة بالكفاءات والتي لم تتضح معالمها في ذهنه لحد الساعة، والسبب في ذلك أنه لم يتلقى تكويننا خصوصا بها إلا ما تحصل عليه في ندوة تربوية أو يوم دراسي، وهي ليست بالعدد الكافي.

بما أن المقاربة بالكفاءات مبنية أساسا على وضعيات إشكالية لأساليب التعلم الحركي، غير أن المشكل يكمن في عدم تحكم الأساتذة في هذه المقاربة والوسائل التعليمية (الديداكتيكية) المستخدمة ميدانيا لا تستجيب إلى المقاييس والمعايير البيداغوجية حيث أن أساتذة التربية البدنية والرياضية على مستوى التعليم الثانوي تلقوا تعليما وليس تكوينا، فالتعليم كما يعرفه (Leif) هو فعل يبلغ المدرس بواسطته للتلميذ مجموعة من المعارف العامة والخاصة وأشكال التفكير ووسائله، ويجعله يكتسبها ويستوعبها أما التكوين فهو العملية التي تركز على تقديم المعارف الديداكتيكية والمعارف المهنية وأيضاً على المعارف التطبيقية الضرورية لممارسة مهنة التعليم" (Marguerite, 1994, 20)، فالتعليم حسب التعريف الأول هو العملية التي تهدف إلى نقل المفاهيم والمعلومات إلى المتعلمين، بمعنى آخر هو نشاط يهدف إلى نقل معارف نظرية أو تطبيقية، بينما التكوين يركز على تقديم المعارف الديداكتيكية، علما أن التعليمية هي علم موضوعها دراسة طرق التعليم فهي مجموعة من المعارف والنشاطات التي تلجأ إليها من أجل تصور، إعداد، تقييم وتحسين التكوين البيداغوجي بالإضافة إلى اكتساب معارف مهنية وتطبيقية. إضافة إلى أن مدة التكوين غير كافية ولم يساعد أساتذة التربية البدنية والرياضية على التكيف مع متطلبات بيداغوجية الكفاءات علما أن عدد الندوات الممكن برمجتها في مدار السنة الدراسية هو ستة ندوات كما يوضحه المنشور الوزاري 2001/005/35 رقم 2005/352. من البيدهي ان 03 ندوات على الأكثر في العام و الزيارات الميدانية التي يقوم بها بعض المفتشين في بعض الأحيان لا تكفي لرسكلة او تكوين أو حتى لتحسين مستوى الأستاذ، لأن المشكل الذي تعانيه المادة يتمثل في النقص والخلل المتواجد على مستوى "التكوين القاعدي: ما قبل التوظيف الفعلي".

هذا ما اكده (ابراهيم يوسف عبد الله) "ان العديد من المشاريع الاصلاح التربوي في العالم العربي لم تحقق اهدافها، بسبب برامج اعداد المعلم و تاهيله التي يغلب عليها الجانب النظري التقليدي، إضافة الى ان الاصلاح التربوي لم يمس معاهد التكوين مسا جدريا في المناهج و الاساليب وطرائق اعداد وتكوين المعلم و التي اتسمت بالطابع التقليدي الموروث. فبرامج التربية العلمية في كل الدول العربية على حد تعبيره لا تتجاوز الطريقة السطحية الشكلية المظهرية التي تخلو من المضمون الحقيقي للتأهيل المهني و اقتصرها على التدريس النظري فقط و ذلك بسبب ضعف الخبرات العلمية للكوادر التي تقوم باعداد المعلمين في المعاهد و الكليات فسياسة اعداد المعلمين و تاهيلهم تركز على التدريس و التلقين واستهلاك المعرفة التي لا تمكن المعلم من النمو المهني المتواصل كي يقوم بادواره الجديدة كما لا يوجد ارتباط وظيفي قوي و متين و علمي بين المعاهد و الكليات و المدارس فالمعلم في مدارسنا اصبح ناقلا للمعرفة و ليس محللا للمعرفة و ليس للمشكلات التعليمية بمعنى ضعف التشاور و الحوار والتنسيق بين الجامعة المسؤولة عن الاعداد قبل و بعد الخدمة ووزارة التربية الوطنية، فعملية الاعداد لمهنة التعليم اصبحت في هذا العصر عملا ممندا لا ينتهي بتكوين الاساتذة، حيث لا تكفي سنوات الجامعة الى اكثر من وضع الاستاد الجديد في بداية الطريق المهني السليم.

## 2.4. المحور الثاني.

الفرضية الثانية: يواجه أساتذة التربية البدنية والرياضية صعوبات في تجسيد محتوى المنهاج (المقاربة النظرية للكفاءات القاعدية) وترجمتها إلى أهداف إجرائية ميدانية (الظروف الحقيقية للإنجاز) حيث لاحظنا تفاوت بين الجانب النظري والتطبيقي الفعلي له، الشيء الذي سمح للأساتذة بترجمة محتوى المنهاج حسب مفهوم كل واحد.

جدول رقم 02: يواجه أساتذة التربية البدنية والرياضية صعوبات في تجسيد محتوى المنهاج (المقاربة النظرية للكفاءات القاعدية) وترجمتها إلى أهداف إجرائية ميدانية (الظروف الحقيقية للإنجاز) حيث لاحظنا تفاوت بين الجانب النظري والتطبيقي الفعلي له، الشيء الذي سمح للأساتذة بترجمة محتوى المنهاج حسب مفهوم كل واحد؟.

| العبارة<br>الأجوبة | ع  | °     | ل  | °     | ل  | كا<br>المحسوبة | كا<br>المجدولة | ع | ع | ع |
|--------------------|----|-------|----|-------|----|----------------|----------------|---|---|---|
| 1ع                 | 81 | 54    | 24 | 16    | 45 | 30             | 33.3           |   |   |   |
| 2ع                 | 88 | 58.66 | 20 | 13.33 | 42 | 28             | 45.6           |   |   |   |
| 3ع                 | 23 | 15.33 | 81 | 54    | 46 | 30.66          | 33.48          |   |   |   |
| 4ع                 | 92 | 61.33 | 11 | 7.33  | 47 | 31.33          | 65.88          |   |   |   |

- **التحليل:** تبين من خلال الجدول (02) والمتعلق بالمحور الثاني انه هناك صعوبات في تجسيد محتوى المنهاج (المقاربة النظرية للكفاءات القاعدية) إلى أهداف إجرائية ميدانية (الظروف الحقيقية للإنجاز) حيث لاحظنا تفاوت بين الجانب النظري والتطبيقي الفعلي له، الشيء الذي سمح للأساتذة بترجمة محتوى المنهاج حسب مفهوم كل واحد، لهذا هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 02 لكل في العبارات الخمسة نجد كل القيمات كا المحسوبة اكبر من قيمة كا المجدولة والتي تبلغ 5.99، بناء على هذا التحليل فان الفرضية الصفرية التي تؤكد بعدم وجود فروق مرفوضة. نستنتج أنه لا يوجد ارتباط وظيفي قوي ومتين وعملي بين المعاهد والكليات والمدارس، فالمعلم في مدارسنا أصبح ناقلا للمعرفة وليس محللا للمشكلات التعليمية التعلمية، بمعنى ضعف التشاور والحوار والتنسيق بين الجامعة المسؤولة عن إعداد الطلبة المقبولين على التوظيف في قطاع التربية ونقص في المتابعة البيداغوجية أثناء الخدمة.

- **المناقشة:** يتضح لنا أن مشكل تطبيق منهاج التربية البدنية والرياضية في ظل المقاربة بالكفاءات لا ينحصر فقط في التكوين، حيث يكمن أيضا في عدم وجود تقييم من طرف الوزارة الوصية لمدى نجاح هذه المقاربة بعد مرور حقبة من الزمن على الإصلاحات التي قامت بها، حيث أن هناك تفاوت بين الجانب النظري والتطبيقي الفعلي له. فمن بين مميزات التدريس بالكفاءات: تقرير التعليم، اي جعل التلميذ يتمتع باستقلالية تامة في عمله ونشاطه وفسح المجال امام مبادراته وأدائه وأفكاره مع مراعاة الفروق الفردية بين المتعلمين، لكن بين ما هو موجود في المنهاج وما هو معمول به هناك تناقض، حيث ان عدد التلاميذ في القسم الواحد يتجاوز أحيانا 35 تلميذ، فكيف يمكن تطبيق هذه المقاربة بالكفاءات بالاعتماد على بيداغوجية الفروق الفردية وهل ساعتين في الاسبوع كافيتين للقيام بذلك؟.

ضف إلى ذلك ان الاستمرارية في تعليمية المادة بالنظر إلى ما هو موجود في المنهاج من مرحلة إلى أخرى لا يوجد، حيث أن ما يدرسه أساتذ مادة التربية البدنية والرياضية في التعليم المتوسط من أهداف هي صورة طبق الأصل لما يقوم به أساتذ التعليم الثانوي، هذا الأخير الذي يقوم بصياغة أهداف تقنية تدريجية بحتة لا بيداغوجية تعليمية تربوية، دون نسيان تواجد الجمباز في المنهاج مع الجرم وعدم وجود ولا أساتذ فكر في إدراجها كوحدة تعليمية-تعليمية في برنامجه السنوي وهذا راجع لعدم الأخذ بعين الاعتبار نقص المنشآت و التجهيزات و اكتظاظ الأقسام ومشكل الاختلاط وعدة صورة الجسم في المجتمع الجزائري خاصة البنات. فلأكد صحة ما أتت به الفرضية الثانية حل اللجنة الوطنية للمناهج و تعويضها بالمجلس الاعلى للمناهج دليل على نقص و ضعف المسجل في المناهج و عدم موضوعيتها و بعدها عن الواقع .أيضا، فالتقويم في ظل المقاربة بالكفاءات لكي يكون مفيدا حقا، لا ينبغي أن يكون محصورا على علامة الكشف فقط بل يجب أن يسجل مدى تقدم التلميذ وطريقته في التعلم أي بالاستعانة بالتقويم التكويني، بعده يجب قياس إنجازات التلاميذ في أوقات محددة (التقويم التحصيلي)، فهذه الطريقة فقط يمكن للمعلم أن

يملك معلومات صحيحة وبيانات موثوق بها عن مواطن القوة والضعف لتلميذه، هذا التقدم الملحوظ هو ما يجب على الأستاذ أن يخبر به كلا من التلميذ ووليّه.

## 5. خلاصة

نستطيع القول بأن إدخال النظام القائم على المقاربة بالكفاءات في المنظومة التربوية الجزائرية يعتبر عملا جبارا، و عليه كان ينبغي أن يشرك فيه الأساتذة والمفتشون ومسؤولين من الوزارة. وكان ينبغي أن يكون العمل بالتنسيق مع مصلحة ما في مجال البحث العلمي والاستعانة إن تطلب الأمر بكفاءة أجنبية التي لها خبرة واسعة في تنفيذ هذه المناهج. ولكن بما أن لا شيء من هذا القبيل قد تم القيام به، و بما أن الأرضية لم تهيأ، فإن الطريقة الجديدة في التعليم، و التي أقحمت على عجل من دون علم ولا استشارة الجهات المعنية، لا يسعها إلا أن تقفل مهددة بذلك مستقبل جيل كامل من المتعلمين.

ولنا ان نتساءل، هل التعليم هو مجرد امتلاك مهارات وقدرات؟ أم هو فضاء اشمل؟ فالمقاربة بالكفاءات رغم محاسنها إلا أن لها عيوباً كثيرة يمكن تقاؤها إذا كان المعلم فطنا حذرا، وذا إمكانيات ثقافية عالية وتجربة ناضجة، فهذا الأسلوب من عيوبه أنه يفصل المعرفة عن العمل والتفكير عن التطبيق، هو تعليم مُفرد، يختزل التعليم كله في المهارات، وهذا ماجعل التلاميذ يعانون من فقر في المعرفة هم عاجزون عن التجريد و البحث والاكتشاف ليست لهم قدرة على المقارنة والاستدلال والاستنتاج وعلى فهم الإشكاليات والنقد وبناء المواقف، أما القِيم فلا تسأل إنها نائمة في صحف الكتب، إن هذا الأسلوب وبالنظر إلى صعوبة التعامل مع جعل أبناءنا مجرد أدوات تنفيذ، ولذلك نجد المدرسين متدمرين يتخبطون في مشاكل لاحصر لها، و هياة الإشراف والتأطير منبذة مترددة مكتفية بالتنظير غير واثقة من نفسها ومن قدراتها على الإقناع وعلى تطوير الأداء لدى المدرسين المحاصرين في جديد صار قديما ولم يتكيفوا معه بعد، ونتائج التحصيل تعلن عن نفسها بأنها الأسوأ، فاللتعليم بالكفاءات لا ينسجم مع الواقع الجزائري هذه حقيقة، و يتطلب إمكانيات ضخمة وتكويننا جيدا وإشرافا و عاياً حاضرا في الميدان مفعلا للعمل باقتناع، كما أن عدد التلاميذ في القسم الواحد لا ينبغي أن يتعدى الخمسة والعشرين تلميذا للتحكم في الفروق الفردية، مع التقييم الجيد، والوقت الكافي والوسائل والمتابعة المتميزة والمعالجة والدعم، ولا بد من أولياء متقهمين متعاونين، وإدارة لاكتفتي بالجدول الملفقة تصب فيها المعدلات صبا، وبتحضير هش، فلنتجنب الظواهر السيئة التي بدأت تنير الفلق في النفوس من تسرب وعنف وعزوف، فالمدرسة الجزائرية تعاني و الكل فيها يبكي من تدني المستوى ومن الترحيل العشوائي الألي للتلاميذ من مستوى إلى الذي يليه واللجوء إلى تضخيم المعدلات شعارا للنجاح الملق الذي أساء إلى سمعة الأسرة التربوية وهم يتحملون وزر ذلك، فعملية النجاح صارت ارضائية بحثة وليست تربوية. انه ان لنا أن نراجع هذه الأساليب، بدعم الطريقة لتلافي العيوب فيها وهذا ممكن جدا فالمناهج ثرية وقابلة للتحسين لكنها لم تستثمر، فلنعمل على تكوين المعلمين و الاساتذة والمشرفين تكويننا عمليا.

هل بالضرورة كل خريج جامعة له شهادة ليسانس أو ماستر له القدرات العلمية التي تؤهله لكي يكون أستاذا ناجحا، لما نتحدث في المنهاج عن ملمح خروج ودخول التلميذ من طور إلى آخر في العملية التعليمية التعلمية، ولا ندرج ملمح الأستاذ المقبل على العمل في قطاع التربية والتعليم من بين شروط التوظيف لأن دور التربية هو إحداث تغيير ايجابي في سلوك التلميذ والتكفل به وليس فقط نقل المعلومة من المعلم إلى المتعلم.

## المراجع والمصادر

- أمين انور الخولي. (2001). أصول التربية البدنية والرياضية، ط3، مصر: دار الفكر العربي.
- جامعة الدول العربية. (1998). الاتحاد العربي للتربية البدنية والرياضة المدرسية، تسيير وتدبير الرياضة المدرسية.
- حسن احمد الشافعي وآخرون. (2009). مبادئ البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية والعلوم الإنسانية والاجتماعية، ط1، الإسكندرية: دار الوفاء لعنيد الطباعة والنشر.
- عزيزي عبد السلام. (2003). مفاهيم تربوية بمنظور سيكولوجي حديث. الجزائر ط1، دار ربحانة للنشر والتوزيع.
- كمال بن عقيلة. (2008). تطوير منهاج التربية البدنية والرياضية في ظل المقاربة بالكفاءات و انعكاسه على تدريس الأنشطة البدنية و الرياضية على مستوى مرحلة التعليم المتوسط في الجزائر، أطروحة دكتوراه، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر 03.
- محمد شفيق. (1998). البحث العلمي: الخطوات المنهجية لإعداد البحوث الاجتماعية، الإسكندرية: المكتب الجامعي الحديث.
- مطفى فهمي. (1974). سيكولوجية الطفولة و المراهقة، مصر: دار مصر للطباعة.
- موريس أنجرس. (2006). منهجية البحث العلمي في العلوم الإنسانية، ترجمة بوزيد صحراوي وآخرون، الجزائر: دار القصبه للنشر.

## مخبر علوم وممارسة الأنشطة البدنية الرياضية والإيقاعية SPAPSA

وزارة التربية الوطنية، اللجنة الوطنية للمناهج. (2015). منهاج مادة التربية البدنية والرياضية، مرحلة التعليم المتوسط.

Fiche de synthèse relative au sport scolaire au titre de la saison 2004/2005.

Ministère de la jeunesse et des sports, (1993). Les assises nationale sur le sport, Alger.

Nafi, R. (1993). Aperçu sur la formation en EPS évolution et développement dans le monde, en Algérie. Revue scientifique de l'IEPS, 1 (1).

Marguerite, A. (1994). La formation professionnelle des enseignants, Paris.

Loi n° 13-05 du 23 juillet 2013 relative a l'organisation et au développement des activités physique et sportives.



## مساهمة باقتراح برنامج رياضي تروحي في تعديل اتجاهات الشباب نحو تعاطي المخدرات: مقارنة نفسو اجتماعية

جامعة محمد الشريف مساعديّة، سوق

تيايبية فوزي.

أهراس.

ملخص.

هدفت هذه الدراسة إلى بناء برنامج رياضي تروحي مقترح لتعديل الاتجاهات نحو تعاطي المخدرات، وقد طبق الباحث البرنامج الرياضي على 15 فردا يتراوح عمرهم الزمني من 18 سنة الى 25 سنة كهم من الذكور، طبق عليهم مقياس الاتجاهات نحو تعاطي على المخدرات لأبو بكر مرسي (1998) ولقد استعان بالبحث ببرنامج spss ، لحساب t( ستينودنت وغيرها ، أما النتائج التي تم التوصل إليها فهي وجود فروق في الاتجاهات نحو تعاطي المخدرات لدى افراد العينة التجريبية و ابعادها ( المعرفة ، الانفعالية ، الجسمية - البدنية -).

الكلمات الدالة: الاتجاهات، المخدرات، برنامج.

### Abstract.

This study aimed at building a suggested sport's programme to correct attitudes toward drug addiction, the researcher applied the counseling programme on 15 people, their ages are between 18 and 25, years all of them were masculine(male), he applied on them The measure of trend toward drug use by the Abu Bakr al-Mursi (1998). Results show that there are a significant differences between the latter measure and the measure of the follow-up on the measure of attitudes toward drug addiction.

**Key-words:** Drugs, program, attitude.

### 1. مقدمة.

مما لا شك فيه إن خطورة الإدمان على المخدرات على الفرد والمجتمع باتت حقيقة ثابتة كيف لا والمتصفح للتراث النظري ومختلف الدراسات يجد ما لهذه الأخيرة من آثار سلبية جسيمة ، كما أن الجهود المدخرة لعلاج المدمنين لم تكن وليدة اليوم بل بدأت منذ القرن التاسع عشر إلى يومنا هذا لكن الأمر لا يخلو من مفارقة مؤلمة فعدد المدمنين على المخدرات في تزايد رهيب ، رغم فعالية البرامج العلاجية وتنوعها ، الأمر الذي جعل الباحثين والمهتمين بهذا المجال يفكرون جديا في وضع استراتيجيات وقائية تبنى على أسس علمية متينة بحيث تعمل على حماية المراهقين والشباب من هذه الآفة وتكون أكثر نجاعة من البرامج العلاجية، ولعل طبيعة الاتجاهات والعوامل المساهمة في تكونها قد بدأت تستحوذ على الاهتمام الأكبر في الأونة الأخيرة ، إذ من خلالها يمكن التنبؤ بسلوك الفرد كما أن ضمان تكوين اتجاهات سوية للشباب يساعد كثيرا في حمايته من الانحراف بصفة عام و الإدمان على المخدرات بصفة خاصة.

ومن هنا أصبح من الضروري دراسة اتجاهات الشباب كفئة طموحة تتطلع إلى المستقبل بأمل عريضة، ولا شك أن تكوين الاتجاه الإيجابي نحو المخدرات وتعاطيها من قبل المراهقين والشباب يلعب دوراً مهماً في تورط هذه الفئة في تعاطي المخدرات، الأمر الذي يهدد امن وسلامة المجتمع ويعرضه إلى ضياع عدد كبير من شبابه. ، ان الفئات من المجتمع والتي لها قابلية كبيرة نحو الدخول في عالم الإدمان على المخدرات تعتبر فئات هشة يجب أن نحول دون وقوعها في شرك الإدمان وذلك بوضع استراتيجيات وبرامج وقائية تبنى بطريقة علمية تراعي فيها خصوصية هذه الفئة ، ومن هذا المنطلق فإن الضمان الاساسي لنجاح الاستراتيجيات الوقائية هو أن يكتسب الفرد الإحساس بالثقة الذي يمكنه من اتخاذ القرارات برفض المخدرات وعدم تعاطيها ، وهذه الاتجاهات والقناعات الداخلية الراضية للإدمان يتم غرسها وتكوينها وتنميتها بداية من المراحل العمرية الأولى لذلك كان لا بد من أن تبنى البرامج أو المخططات الوقائية من أجل العمل على تكوين اتجاهات سلبية نحو الإدمان على المخدرات وبالتالي الحيلولة دون الاقبال على مغامرة التجريب، وإذا كان تعاطي الكبار للمخدرات يعتبر ظاهرة خطيرة فإن تعاطي الشباب يمثل كارثة للمجتمعات لان تلك الفئة هي رأس المال البشري الذي يعتمد عليها المجتمع في تنميته وتطوره وتقدمه. إن نهاية مرحلة المراهقة وبداية مرحلة الشباب من المراحل التي يتعرض فيها الفرد للانزلاق في هذا الداء، بل قد تكون أكثر المراحل تعرضاً (عبد العال و حسن إبراهيم، 1988، 38). على اعتبار أن الشائع ظهور المشكلات السلوكية يكون مركزا في خلال المرحلة لما لها من

خصوصيات نفسية وفيزيولوجية وتغيرات شاملة على شخصية الفرد مما يجعله في بوتقة من الضغوط الداخلية والخارجية تؤدي به أحيانا إلى ممارسة السلوك الإدماني كحل بالنسبة إليه لتخفيف تلك الضغوط، لكن النتائج التي دلت عليها دراسة علي النعيمي (1997)، أظهرت أن فترة تعاطي المخدرات تبدأ من سن 13 و ينتشر أكثر بين الفئة العمرية المحصورة بين (18-29 سنة) و معظم أفراد هذه العينة هم من المتعاطيين المتمرسين الذين يعاقرون الأنواع الشديدة التأثير ، و يتعاطون أكثر من صنف مما يتأكد لدينا أن فترة المراهقة ما هي إلا مرحلة عمرية لا يتوقف عندها الإدمان بأي حال. وهذا ما أكدته العديد من الدراسات ومن بينها دراسة (هوبا وينغارد و بنتلر، 1979؛ عفاف عبد المنعم ، 2003، 160) .

كما بينت دراسة جمعة سيد يوسف والتي أجريت حول مدمني الهيروين أن معظمهم من المراهقين والشباب الذين تتراوح أعمارهم بين أقل من 20 الى 30 سنة(جمعة سيد يوسف ، 1997، ص89)، أما دراسة المجلس القومي لمكافحة المخدرات فقد ذكرت أن بداية التعاطي بين 18 الى 20 سنة ، ولاشك أن الكشف عن اتجاهات الشباب نحو المخدرات و الإدمان ذا أهمية خاصة، فالاتجاهات من أهم مخرجات التنشئة الاجتماعية وهي في الوقت نفسه من أهم محددات السلوك ودوافعه إذ أن تكوين اتجاهات سوية لدى الافراد يعتمد على عمليات التنشئة والتربية(عبيد العمري، 2001، 2). ذلك لأن هناك علاقة بين الاتجاهات التي يعبر عنها الشباب وبين سلوكهم الحالي والمستقبلي، كما أن الاتجاهات التي يكونها الشباب تشكل القاعدة لفهم وتفسير الحوادث والقضايا الاجتماعية والسياسية المعاصرة والمستقبلية. (فهمي، 1998، 163).

إن الوقوف والتعرف على العوامل والمتغيرات التي تساهم في تحديد طبيعة اتجاهات الشباب نحو الإدمان يمكن أن يعين الباحثين والمسؤولين عند تصميم مختلف البرامج سواء كان هدفها وقائيا أو كان تغييرا للاتجاهات القائمة حول المشكلة إذ ان العمل على ان ضمان تكوين اتجاهات رافضة للإدمان لدى المراهقين والشباب يعتبر أولوية بالغة الأهمية كمقاربة وقائية مقارنة بالمقاربات العلاجية رغم قيمتها، وهذا ما جعل الباحثين يعملون على التحقق من كل الوسائل والاستراتيجيات التي تخدم هذه المقاربة ولعل اللعب و الممارسة الرياضية المنتظمة تعتبر من المتغيرات التي ساهمت كثيرا في تكوين المواطن الصالح من خلال تنمية ابعاد شخصيته وكذا حمايته من الأفات الاجتماعية بصفة عامة ولقد بينت العديد من الدراسات فوائد استخدام النشاط الرياضية لأغراض نفسية اجتماعية حيث يعتبر أفلاطون أول من أدرك قيمة اللعب وشجع عليه وقد استخدم فرويد " اللعب" لأول مرة كعلاج نفسي للأطفال ذوي الاضطرابات النفسية كما استخدمت ميلاني كلاين وهربرت سبنسر اللعب التلقائي في علاج الاضطرابات النفسية عند الأطفال، واستخدم أيضا كل من سموندس و امان رينيسون اللعب الخيالي للتخفيف من حدة القلق والتوتر عند الأطفال ، كما أننا لا يمكن أن نتجاهل التأثيرات النفسية الإيجابية التي تعود على الفرد جراء ممارسته لمختلف الأنشطة الرياضية، فتأثير الممارسة الرياضية على الحياة الانفعالية للفرد تتغلغل إلى أعماق مستويات السلوك، فإضافة إلى ما يجنيه الفرد من فوائد صحية، فإن الرياضة تتيح له فرص المتعة والبهجة، كما أن المناخ السائد هو مناخ يسوده المرح والمتعة وهي عوامل تدعم الصحة النفسية الاجتماعية للفرد، وهذا ما أثبتته الدراسات كدراسة أوغليفي وتكو التي بينت التأثيرات النفسية الإيجابية للرياضة (أمين الخولي. 2001 ، 166). وكذا دراسة كين (1970) التي حاولت التعرف على درجة الاتزان الانفعالي لدى الرياضيين ، ودراسة كل من واتنغ- ستور(1965)، بوث (1968) اللتين عالجتا الموضوع نفسه( أسامة راتب، 1997، 44). و من هنا تبرز أهمية هذه الدراسة لأنها تحاول أن توظف ميدان مهم وهو النشاط الرياضي كوسيلة وليس غاية في حد ذاته من أجل تعديل اتجاهات الأفراد نحو الإدمان على اعتبار أنها دراسة تدخلية وقائية في الوقت الذي فشلت فيه القوانين الرديئة والعلاجات الطبية في الحد من هذه المشكلة أو علاجها نهائيا ، وسيركز الباحث فيها أساسا على الأفراد المعرضين دوما للوقوع في فخ الإدمان من خلال العمل على تعديل اتجاهاتهم نحو الإدمان ، وذلك بتدعيمهم ببرامج رياضية مدروسة تسعى لان تكون وقائية تحول دون وقوعهم في شرك الإدمان. وقد اقترحت الدراسات الحديثة أن الرياضة تعتبر جزءا مهما من خطة الإقلاع عن ادمان التدخين، لأنها تساعد في تقليل الرغبة للسجائر وتخفف الأعراض التي يشعر بها المدخن عند التوقف عن تعاطي النيكوتين. وأظهرت الدراسة الجديدة التي أجريت على 84 شخصا، كانوا يدخنون 10 سجائر يوميا على الأقل لمدة سنتين قبل الدراسة، ولا يمارسون أي نوع من الرياضة، خضعوا لبرامج رياضية متوسطة الشدة أو بسيطة، أن الرغبة الملحة للسجائر التي تشمل الشعور بالحاجة والعصبية والكآبة والتوتر والانزعاج وصعوبة التركيز، قلت مع الوقت عند أفراد المجموعة التي مارست الرياضة المتوسطة لمدة 10 دقائق على الأقل، ولاحظ الباحثون أن أعراض التوقف عن التدخين كالعصبية والتوتر وضعف التركيز قلت بشكل كبير أيضا عند من مارسوا أنشطة بدنية متوسطة مباشرة بعد 5 - 10 دقائق من التمرين، مما يدل على أن الرياضة ولو لفترات

قصيرة قد تؤثر بصورة إيجابية في تقليل أعراض الامتناع عن السجائر والرغبة الملحة لها. وهذا ما أكدته دراسة نشرتها مجلة "علم الأدوية النفسية" حديثاً. ونبه الخبراء إلى أن الأشخاص الذين يشاركون في النشاطات الرياضية ويمارسونها بانتظام يتوقفون عن التدخين بشكل أسهل وأسرع، إضافة إلى الفوائد الكبيرة التي تسببها الرياضة، كما أكدت دراسة نشرتها مجلة "علم الأدوية النفسي" حديثاً أن ممارسة الرياضة والأنشطة البدنية متوسطة الشدة قد تساعد في تقليل الرغبة لتدخين السجائر والأعراض التي قد يشعر بها المدخن عند تركها. و من هنا تبرز اشكالية هذه الدراسة من خلال محاولة اقتراح برنامج رياضي يعمل على تعديل اتجاهات الافراد نحو الإدمان ويمكن صياغة التساؤل كما يلي: هل هناك فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في الاتجاهات نحو تعاطي المخدرات لدى أفراد العينة التجريبية؟

## 2. الخلفية النظرية.

### 1.2. تحديد المفاهيم والمصطلحات.

- **الاتجاه نحو تعاطي المخدرات:** عرفه ألبورت بأنه حالة من الاستعداد العقلي والعصبي تتكون عن طريق التجارب والخبرات السابقة التي يمر بها الفرد، وتعمل على توجيه استجاباته نحو الموضوعات والمواقف ذات العلاقة بموضوع الاتجاه. وبذلك يحدد الباحث الاتجاه نحو تعاطي المخدرات بالاستعداد النفسي والعصبي المكتسب نحو الإقبال على تعاطي المخدرات أو رفضه (أبو النيل، 1985، 449).

- **البرنامج الرياضي المقترح:** البرنامج بصورة عامة، عبارة عن العمليات المطلوب تنفيذها بحيث يراعي ميعد البدء وانتهاء هذه العمليات وفق زمن محدد وهدف واضح وهو عبارة عن عدة وحدات تدريبية منظمة تنظيماً مقنن وفق منهجية التدريب الرياضي يراعى فيه هدف واضح وزمن محدد. يعرفه الباحث إجرائياً بأنه عبارة عن وحدات تدريبية منظمة ومقننة تبنى من مجموعة من الأنشطة الرياضية التي تراعى ميولات الافراد ورغباتهم وكذا قدراتهم وامكانياتهم، وله غايات تروحية ونفسو اجتماعية أكثر منها بدنية أو مهارية.

### - تعريف المخدرات.

\* **التعريف اللغوي للمخدرات:** المخدرات لغة أتت من اللفظ (خدر) ومصدره التخدير، ويعني (ستر) بحيث يقال تخدر الرجل أو المرأة أي استتر أو استترت وخدر الأسد التزم عرينه ( ويقال يوم خدر ) (يعني) مليء بالسحاب الأسود وليلة خدره يعني الليل الشديد الظلام. ) ويقال أن المخدر هو الفتور والكسل الذي يعتري شارب الخمر في ابتداء السكر أو أنها الحالة التي يتسبب عنها الفتور والكسل والسكون الذي يعتري متعاطي المخدرات كم أنها تعطل الجسم عن أداء وظائفه وتعطل الإحساس والشعور.

\* **التعريف الشرعي للمخدرات:** أطلق على المخدرات المرفاتات (يعني ما غيب العقل والحواس دون أن يصيب ذلك النشوة والسرور)، أما إذا صعب ذلك نشوة فإنه مسكر.

\* **التعريف القانوني للمخدرات:** تعريف المخدرات قانونياً على أنها مجموعة من المواد التي تسبب الإدمان الاعتماد النفسي والبدني ( وتسم الجهاز العصبي المركزي ويحظر تداولها أو زراعتها أو تصنيعها إلا لأغراض يحددها القانون ولا تستخدم إلا بواسطة من يرخص له بذلك).

\* **التعريف العامي للمخدرات:** كل مادة خام، من مصدر طبيعي أو مشيدة كيميائياً، تحتوي على مواد مثبطة أو منشطة إذا استخدمت في غير الأغراض الطبية فإنها تسبب خللاً في العقل وتؤدي إلى حالة من التعود أو الإدمان عليها، مما يضر بصحة الشخص جسدياً ونفسياً واجتماعياً (متعجب بن مصلح بن القحيم الرشدي، ص45).

- **أنواع المخدرات :** المخدرات مجموعة من المواد تسبب الإدمان وتسم الجهاز العصبي ويحظر تداولها أو زراعتها أو صنعها إلا لأغراض يحددها القانون ولا تستعمل إلا بواسطة من يرخص له بذلك. وتشمل: الأفيون ومشتقاته والحشيش وعقاقير الهلوسة والكوكايين والمنشطات ولكن لا تصنف الخمر والمهدئات والمنومات ضمن المخدرات على الرغم من أضرارها وقابليتها لأحداث الإدمان.

\* **الأفيون ومشتقاته:** يستخرج الأفيون الخام من ثمرة نبات الخشخاش *Papaver Somniferum* الذي ينمو في جنوب شرق آسيا وإيران وتركيا وبعض بلدان الشرق الأوسط. الخشخاش عشبي يصل ارتفاعه 50 إلى 150 سم يحمل أزهاراً بنفسجية وبيضاء بيضية الشكل ينساب منها عند شقها سائل حليبي اللون يتجمد عند تعرضه للهواء. ويتحول إلى مادة صلبة رمادية اللون أو سوداء وبياع الأفيون الخام على شكل أسطوانات ويقوم المتعاطي بتدخينه في أرجيلة أو شربه في القهوة أو بلعه أو استنساخه تحت اللسان. وهو شديد المرارة ولذلك تضاف إليه المواد السكرية لتخفيف مرارته. (حسين الغول، 2011، 155). يحتوي الأفيون الخام كل المواد التالية: المورفين 10 % ويستخدم طبيياً على شكل حقن كمسكن

للألم؛ النوسكاين 6%؛ الباقفارين 1% و يستعمل طبييا في توسيع الأوعية الدموية؛ الكودايين الذي يستخدم في تسكين السعال وتقلص الأمعاء؛ الثيبايين والنارسيين. والأفيون مخدر معروف ومستعمل منذ أربعة آلاف سنة وكان يستخدم لتسكين الألم وعلاج الأرق والهيلاج العصبي واستعمالات أخرى. (عادل الدمرداش، 1982 99). وتنقسم مشتقات الأفيون إلى: مشتقات خام، مثل المورفين والكودايين والبايفارين؛ مشتقات نصف مصنعة، مثل الهيروين (ثاني أسيتيل المورفين) الذي يحضر من المورفين ويوجد على شكل مسحوق رمادي أو أبيض ناعم الملمس له رائحة تشبه رائحة الخل أو قد يخلط مع مواد أخرى مثل الكينين وشوائب أخرى ويسمى حينئذ بالهيروين الصيني. و يستخدم الهيروين بالاستنشاق على صورة سعوط أو بحرقه على ورق فضي واستنشاق أبخرته أو إذابته في الماء وحقنه في الوريد ويستخدم الهيروين طبييا في تسكين آلام المرضى المصابين بالأورام الخبيثة السرطانية المستعصية؛ مركبات مصنعة، وهي التي تستحضر في المختبرات بدون استخدام الأفيون الخام ومنها البيثيدين والميتادون ومشتقات المورفينان؛ مركبات مصنعة شبيهة بمشتقات الأفيون و من أشهرها البنيتازوسين وPentazocine المعروف بالسوسيجون الموجود على شكل أقراص وحقن و الديكستروبروبوكسيفين المعروف تجاريا باسم دولوكسين الذي يباع على شكل كبسولات وكلاهما يستخدم طبييا لتسكين الألم.

**\* المنومات والمهدئات:** مجموعة مواد كيميائية مصنعة تسبب الهدوء والسكينة أو النعاس من أشهرها الباربيتورات التي تستخدم في التخدير العام وفي علاج الصرع والأرق والمنومات الأخرى من غير الباربيتورات لها نفس المفعول ومنها: الماندراس أو النيفوتال النوريدين والكورال والبارالدهايد وتوجد على شكل أقراص أو سائل أو حقن و يؤدي استعمالها المنتظم وبدون إشراف طبي إلى الإدمان بسرعة. أما المهدئات فتأثيرها أكثر نوعية من المنومات إذ أنها لا تؤثر على المخ ككل بل يقتصر تأثيرها في الجرعات العلاجية على أجزاء معينة من المخ تختص بالانفعالات ووظائف الأحشاء كالقلب والتنفس والغدد الصماء. وهي تسبب التهدئة وتخفف القلق في الجرعات العلاجية أما إذا تجاوز المتعاطي هذه الجرعات فيشعر بالنعاس والاسترخاء والنوم وهي أقل قابلية لإحداث الإدمان من المنومات. ومن أشهرها الفاليوم والليبريوم والميلتان.

**\* المنشطات:** وهي عقاقير تسبب النشاط الزائد وكثرة الحركة وعدم الشعور بالتعب والجوع وتسبب الأرق ومن أشهرها البنزدرين والديكسيدرلين والريثالين والميثيدرين وهي موجودة على شكل أقراص أو حقن.

**\* الكوكايين:** هو المادة الفعالة التي تحتوي عليها أوراق نبات الكوكا Erythroxyton Coca الذي ينمو في أمريكا الجنوبية. و يقوم الهنود الحمر بمضغ أوراق الكوكا لإزالة الشعور بالتعب والجوع. (الحسين بن علي بن سبأ، 1993، 401). ويوجد الكوكايين النقي على شكل مسحوق أبيض ناعم يستنشقه المتعاطي مثل السعوط ونادرا ما يذوبه في الماء وحقن نفسه به في الوريد. و يسبب الكوكايين الشعور بالخفة والنشاط وزيادة الحركة والسلوك العدواني.

**\* القنب:** تحتوي أنثى نبات القنب Cannabis Indica, Sativa والتي تنمو في أواسط آسيا والشرق الأوسط على مادة الحشيش، وهي مادة صمغية تستخرج من ثمرة أو ساق النبات والماريهوانا التي تتكون من سيقان وزهور النبات المجففة. وفعالية الحشيش تساوي ثمانية أمثال فعالية الماريهوانا التي ينتشر استعمالها في أوروبا وأمريكا بينما ينتشر الحشيش في الشرق الأوسط. ويحتوي الحشيش على مواد فعالة كثيرة أشهرها تتراهيد روكانابيتول A Tetrahydro Cannarinul. ويستخدم الحشيش عن طريق تدخينه في سيجارة أو أرجيلة أو يؤكل بعد تغطيته بقطع من السكر أو قد يشرب بعد نقعه في الماء المحلى بالسكر وتسخينه على النار وليس للحشيش فوائد طبيعية. و يسبب الحشيش الشعور بالدوخة وعدم إدراك الزمن واختلاط الحواس وتقلب الانفعالات وانخفاض القدرة على القيام بالحركات العضلية التي تحتاج إلى مهارة.

**\* عقاقير الهلوسة:** هي مجموعة من المواد التي تسبب الهلوسات والخدع البصرية والسمعية واختلال الحواس والانفعالات. وكثيرا ما تخفي وسائل الإعلام في استخدام هذا الاصطلاح بإطلاقه على المنومات والمهدئات. وهذا الاستخدام خاطئ علميا لأن المركبات السابقة وإن كانت تسبب الإدمان فإن استعمالها لا يؤدي إلى الهلوسات كما أن تركيبها وخواصها مختلفة عن عقاقير الهلوسة تماما. وأشهر عقاقير الهلوسة المواد التالية: أ- آل. أس. دي: L.S.D وهو اختصار لحمض الليسرجيك Lysergic Acid الذي استخلصه الكيميائي السويسري هوفمان سنة 1943 وكان يعتقد في البداية أن له فوائد في العلاج النفسي ولكن ثبت فيما بعد بطلان هذا الاعتقاد. ويستخرج الحامض من فطر الجودر Ergot وقد شاع سوء استعماله في الستينات بين الهيبيين وبعض الفنانين والكتاب في أوروبا و يستعمل المتعاطي المادة بالحقن في الوريد أو بشرب السائل. الميسكالين E Mescaline وهو مادة يحتوي عليها نبات

الصابار المكسيكي وتقطع قمة النبات على شكل أقراص يدخنها الهنود الحمر أثناء الطقوس الدينية. و يستخدم الميسكالين عن طريق الفم أو بواسطة التدخين. (عبد العزيز، 2002، 53-55). الزايلوسايب E Psilocybin وهو المادة الفعالة الموجودة في الفطر الميكسيكي وقد فصله في المختبر سنة 1958 ويحتوي الزايلوسايبين على مركب دا. ثايل تريبتامين Dimethyl Tryptamine الذي يشبه تركيبه المواد الكيميائية الموصلة الموجودة في مخ الإنسان. و يسبب اتساع بؤبؤ العين وانتصاب شعر الجسم وسرعة النبض وسرعة التنفس وارتفاع الحرارة وضغط الدم وازدياد معدل السكر في الدم كما يسبب الهلوسات البصرية وحالات تشبه الأحلام وتذكر الأحداث الماضية المؤلمة وتقلب الانفعال ويستخدم عن طريق الفم. السيرنيل sernyl اكتشاف السيرنيل. أثناء بحث الكيميائيين عن مخدر عام تكون قدرته على إحداث الهلوسات أضعف من قدرة المركبات السابقة. بذور نبات مجد الصباح Morning Glory وتحتوي على مواد شبيهة بحامض الليسرجيك والنبات الآخر زهرة غابات هاواي Hawaii Woodrose التي تحتوي على مادة الابرجين Ergine والأيزورج اللتينتسبان الهلوسات، ومادة الايوجين Ibogaine الموجودة في نبات أرجيريا نيروفوزا Nervosa Argyria الذي ينمو في أفريقيا وتسبب الهلوسات أيضا. ومن مواد الهلوسة الأخرى وتحتوي عليها نباتات مختلفة مادة الهارمين Harmine وداي ميثل تريبتامين Dimethyl Tryptamine ومادة داثوكس ميثل أمفينامين التي تختصر إلى D.O.M. وتستخدم هذه المواد بصورتها النقية أو تغلى الأعشاب في الماء ثم يشربها المتعاطي ومفعولها يشبه آل. أس. دي L.S.D.

\* **القات:** تنمو نبتة القات كاتا أيدوليس فورسك Catha Edulis Forssk في اليمن والحبشة والصومال. وبمضغ المتعاطي أوراق النبات و يستحلها بوضعها بين الخد والفكين (التخزين). وقد أدرج القات مؤخرا ضمن قائمة المخدرات بواسطة هيئة الصحة العالمية سنة 1973 ولذلك لا تزال معلوماتنا عن هذه المادة قليلة. (عمر الشيخ الأصم، 2005). و يحتوي القات على مادة فعالة تسبب النشاط المصحوب بالخمول مع حالة تشبه حالة الحالم وتسمى المادة قات نور بسويدو أيفيدرين-Pseudo Ephedrine - Kat Nor أو قاتين Cathine بالإضافة إلى مواد أخرى لم يتم عزلها حتى الآن. ويحتوي القات على مادة التانين التي توجد في الشاي أيضا وتسبب الإمساك وهي مادة غير مخدرة.

\* **المستنشقات والمواد المتطايرة:** وتشمل هذه المواد: البنزين الصمغ طلاء الأظافر مخففات الطلاء الأستون التولوين البنزين Benzene وهو (يختلف تماما عن بنزين الوقود) والسمائل الذي يستخدم في تعبئة الولاعات. تحتوي كل هذه المواد على فحوم مائية Hydrocarbons تؤثر على المخ والكبد والرتنين و يستنشقا المتعاطي فيشعر بالاسترخاء والدوخة والهلوسات أحيانا. وهي عادة منتشرة بين الأحداث والمراهقين و يقوم المتعاطي بتفريغ أنبوب أو أكثر من صمغ الباتسك في علبه بيبيسي كولا فارغة للتصويه ثم يقوم باستنشاق أبخرة الصمغ. أما البنزين فيستنشق بغمس خرقة في البنزين ثم تستنشق الأبخرة ومن النادر أن يشرب المتعاطي هذه المواد. كما وقد صنفت منظمة الصحة العالمية المخدرات والأدوية المحدثة للإدمان وفقا لتأثيراتها الفارماكولوجية على الجملة العصبية المركزية، وعلى السلوك والعاطفة وعلى نفسية المتعاطي.

## 2.2. الدراسات السابقة والمشابهة.

- **دراسة بوشر:** هدفت إلى معرفة أثر كل من برنامج في الركض وبرنامج في التمارين الرياضية المتنوعة على خفض مستوى التوتر الاكتئاب لدى مجموعة من المرضى ممن يتلقون المعالجة في جناح الطب النفسي في مستشفى عام. وقد تكونت عينة الدراسة من (24) مريضا (12 رجلا، 12 امرأة) وقد بلغ المتوسط العمري لأعمارهم (24) سنة. حيث تراوحت أعمارهم بين (18-52) سنة و تم توزيع المفحوصين عشوائيا إلى ثلاث مجموعات: مجموعة تجريبية أولى حيث تعرض لأفرادها إلى برنامج الركض، ومجموعة تجريبية ثانية تعرض أفرادها لبرنامج التمارين الرياضية المتنوعة، و مجموعة ثالثة عملت كمجموعة ضابطة. وقد استخدمت المقاييس التالية اختبارات قليلة وبعيدة وهي مقياس التقدير الذاتي للاكتئاب، ومقياس أعراض هوبكنز، ومقياس تقدير الذات لروزنبورغ بيقس الاتجاهات نحو الذات، وقد طبق برنامج الركض بمعدل ثلاث مرات اسبوعيا، لمدة ثمانية اسابيع من قبل معالج واحد، وكانت مدة كل جلسة (45) دقيقة، أما برنامج التمارين المتنوعة فتكون من عدد من النشاطات الرياضية مثل: كرة الطائرة والقفز و تمارين الجمباز وكان ينفذ هذا البرنامج بواقع ثلاث مرات أسبوعيا، واستمرت كل جلسة مدة (50) دقيقة، وقد أشارت نتائج تحليل التغيرات إلى أن المرضى الذين تعرضوا لبرنامج الركض أظهروا تحسنا دالا على كل متغير من المتغيرات السابقة في حين أن المرضى الذين تعرضوا لبرنامج التمارين الرياضية المتنوعة لم يظهروا تحسنا دالا على أي مقياس من المقاييس السابقة. فقد أظهر أفراد المجموعة

الذين تعرضوا لبرنامج الركض انخفاضا دالا في مستوى الإكتئاب والتوتر مقارنة بأفراد المجموعة التجريبية الثانية وأفراد المجموعة الضابطة.

- **دراسة كل من هيلر وآخرون:** هدفت إلى معرفة أثر التدريب على اللياقة البدنية على الناحية الفيزيولوجية والنفسية لدى مجموعة من الطلاب، تكونت العينة من (20) طالبا من الذكور فقط اختبروا عشوائيا من مدرسة صناعية، حيث وزعوا عشوائيا إلى مجموعتين: مجموعة تجريبية وأخرى ضابطة، وقد طبق عليهم المقاييس التالية: مقياس التكيف الدوراني للقلب، ومقياس المرونة، ومقياس القوة العضلية، ومقياس الجل العضلي، ومقياس المظهر الجسمي الخارجي، ومياس تقدير الذات، ومقياس الحالات المزاجية، ومقياس الاكتئاب، وقد تكون برنامج المعالجة من ساعة ونصف من التدريب على اللياقة البدنية تم الإشراف عليه من قبل مجموعة من المرشدين. وقد اشارت نتائج تحليل التغيرات إلى وجود تحسن في المتغيرات الفيزيولوجية تعزى إلى طريقة المعالجة التي ادت إلى انخفاض في معظم الحالات المزاجية مثل قلق الحالة والسمة والإكتئاب والتعب، وقد اشارت نتائج اختبار (ت) بين الاختبار القبلي والبعدي إلى وجود فروق دالة بينهما على مقياس القلق والاكتئاب لصالح الاختبار البعدي مما يدل على وجود اثر كبير لبرنامج المعالجة في خفض مستويات عدد من الحالات المزاجية التي ذكرت سابقا.

- **دراسة كل من كويتز زلاندرز:** هدفت إلى فحص تأثيرات برنامجا يتضمن التدريب على تمارين التنفس على مستوى التوتر النفسي وضغط الدم وقلق الحالة والغضب ومستوى التوتر في العضلات، وقد تكونت العينة من (30) طالبا جامعا منهم (18) إناث و(12) ذكور، تم توزيعهم عشوائيا إلى مجموعة تجريبية عددها (15) وأخرى ضابطة عددها (15) طبق عليهم المقاييس التالية: البرنامج العلاجي طبق لمدة ثمانية اسابيع، مقياس التوتر النفسي، جهاز تخطيط الدماغ الكهربائي للعضلات جهاز تخطيط القلب الكهربائي لقياس مستوى الإشارة العصبية ومستوى التوتر العضلي ومستوى ضغط الدم، اشارت النتائج إلى وجود انخفاض ذات دلالة في مستوى التوتر النفسي لدى أفراد المجموعة التجريبية مقارنة بأفراد المجموعة الضابطة، كما انخفض معدل النفض، ومستوى ضغط الدم لدى أفراد المجموعة التجريبية مقارنة بأفراد المجموعة الضابطة.

- **دراسة بتروزيلر وآخرون:** هدفت الدراسة إلى فحص أثر التمارين الرياضية على القلق ودرجة حرارة الجسم، وقد تكونت العينة من (20) طالبا من الذكور، تكون البرنامج من تمارين الركض وكان أفراد العينة يمارسون تمارين الركض في كل جلسة لمدة (20) دقيقة وفي ثلاث ظروف مختلفة من حيث درجة الحرارة، وقد اشارت النتائج إلى وجود انخفاض ذات دلالة في مستوى القلق لدى أفراد العينة كما اشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقات إيجابية وقوية بين درجة الحرارة والقلق في جميع الظروف المعالجة.

- **دراسة كل من بيرغر و اون:** هدفت إلى فحص أثر برنامج متنوع في النشاطات الرياضية إلى خفض مستوى التوتر النفسي لدى طلبة جامعيين، وقد تدرب أفراد العينة على البرنامج الرياضي المتنوع الذي اشتمل على السباحة، اليوغا والمبارزة بالسيف، وقد تم تطبيق بروفيل للحالات المزاجية، كما طبق مقاييس قلق الحالة، وذلك لقياس مستوى القلق لديهم قبل وبعد البرنامج العلاجي، وقد اشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة في الحالات المزاجية وقلق الحالة قبل وبعد البرنامج ودلت النتائج أيضا إلى أن البرنامج الرياضي كان فعالا في خفض التوتر النفسي.

- **دراسة كل من كروكر وغروزيلي:** هدفت إلى بحث اثر برنامج في التنفس الحاد وبرنامج في الاسترخاء العضلي على خفض مستوى قلق الحالة، وقد تكونت العينة من (85) طالبا جامعا تم توزيعهم عشوائيا إلى ثلاث مجموعات: المجموعة الأولى مجموعة تجريبية عددها (28) مارسوا برنامجا في التنفس الحاد، أما الثانية مجموعة تجريبية عددها (28) مارسوا برنامجا في الاسترخاء العضلي التدريجي، أما المجموعة الثالثة عدد أفرادها (29) فتعمل كمجموعة ضابطة لم يتلقى أفرادها اي نوع من أنواع المعالجة. وقد استخدم مقياس قلق السمة-الحالة، وقد اشارت نتائج الدراسة إلى أن كل من أفراد المجموعتين التجريبيتين الذين تلقوا التدريب على برنامج التنفس وبرنامج الاسترخاء قد اظهروا انخفاضا دالا في درجات القلق بين الإختبار القبلي والبعدي، وقد اختلفت المجموعتان اختلافا دالا عن المجموعة الضابطة فيما يتعلق بانخفاض مستوى القلق.

- **دراسة بوفون:** هدفت إلى تحديد أثر برنامجين علاجيين على مستوى الإكتئاب وقد تكونت العينة من (12) فردا ممن يعانون من الاكتئاب بدرجة شديدة ونفذت الجلسات على شكل ارشاد جمعي، وقد تلقى افراد العينة جميعهم المعالجة التي تضمنت التدريب على برنامجين علاجيين الأول برنامج في العلاج السلوكي واشتمل التدريب على الاسترخاء العضلي، أما البرنامج الثاني فكان برنامجا خاصا بالركض وقد تم تدريب أفراد العينة على البرنامجين معا، وقد اشارت النتائج إلى عدم وجود تغيرات دالة

في أي من مستويات المتغيرات التابعة أثناء فترة الخط القاعدي، كما أشارت النتائج إلى أن مستوى الاكتئاب قد انخفض انخفاضاً دالاً، نتيجة المعالجة، كما أظهر أفراد العينة تحسناً في مستوى الثقة بالذات وانخفاضاً في مستوى القلق وتحسن في صورة الذات نتيجة المعالجة.

**- دراسة هودجز:** هدفت إلى فحص أثر كل من التمارين الرياضية والتدريب على الاسترخاء العضلي على مستوى القلق لدى مجموعة من أمهات عدد من الأطفال ذوي الحاجات الخاصة، وقد أظهرت الأمهات مستوى عالٍ من القلق والتوتر النفسي، وقد تكونت عينة الدراسة من (100) امرأة من أمهات ذوي الحاجات الخاصة، وزعم عشوائياً إلى أربع مجموعات: تجريبية أولى تتلقى التدريب على برنامج التمارين الرياضية/ مجموعة تجريبية ثانية تتلقى برنامج التدريب على الاسترخاء العضلي، مجموعة تجريبية ثالثة تتلقى التدريب على برنامج الاسترخاء العضلي والتمارين الرياضية معاً، ومجموعة ضابطة، وقد أشارت نتائج الدراسة إلى أن أفراد المجموعات التجريبية الثلاث قد أظهروا انخفاضاً دالاً في مستوى القلق وقد تبين أن تمرين الاسترخاء العضلي كان الأكثر فعالية في خفض مستوى القلق.

### 3. المنهجية.

**- الدراسة الاستطلاعية: عينة الدراسة الاستطلاعية** حيث تكونت عينة الدراسة الاستطلاعية من (60) طالبا اختيرت بطريقة عشوائية من جامعة محمد الشريف مساعدي بسوق أهراس. **أداة قياس الدراسة الاستطلاعية** حيث اعتمد الباحث في دراسته الاستطلاعية على الاستبيان لجمع المعلومات الأولية اللازمة لبناء البرنامج الرياضي كما استخدم الباحث **المقابلة المرنّة** مع العينة الاستطلاعية، حيث اجتمع مع عدد أفرادها ذوي الاتجاهات الإيجابية نحو الإدمان على المخدرات وهم كلهم ذكور ، ودامت المقابلة قرابة ساعة ، حاول فيها الباحث التعرف عن كثب على المجتمع الأصلي للدراسة، كما حاول أن يعرفهم عن شخصه، وخلق جو من الألفة بينه وبينهم مستخدماً في ذلك أسلوب الحوار والمناقشة، واستطاع أن يجمع معلومات عديدة تخص موضوع الدراسة، وقام بتوزيع أدوات الدراسة التي تتمثل في: "مقياس الاتجاهات والإدمان على المخدرات، من أجل الوقوف على وضوح عباراتها ومفرداتها، واستبيان المعلومات الأولية حول البرنامج الرياضي من معرفة ميولات أفراد ورغباتهم حول نوعية الممارسة الرياضية وكيفية بناء البرنامج الرياضي بما يتناسب مع قدراتهم ، ثم أخيراً كذلك تم الاعتماد على المقابلة المرنّة من أجل التواصل مع عينة الدراسة لاخذ الانطباعات الأولية حول تجاوب أفرادها ومدى تعاونهم وتجاوبهم مع البرنامج المقترح.

**- المنهج المستخدم في الدراسة الأساسية:** استخدم الباحث المنهج التجريبي الذي يتلاءم مع طبيعة الدراسة.

**- مجالات تطبيق الدراسة الأساسية: المجال المكاني للدراسة الأساسية** حيث تم تطبيق الدراسة الأساسية بولاية سوق أهراس على مستوى جامعة محمد الشريف مساعدي. **المجال الزمني للدراسة الأساسية** حيث قد قدر زمن الدراسة الأساسية بحوالي ستة (05) أشهر أي ابتداءً من شهر نوفمبر 2014 إلى غاية شهر ماي من نفس السنة.

**- عينة الدراسة الأساسية وخصائصها:** تم اختيار (15) فرداً بطريقة قصدية من ذوي الاتجاهات الأكثر إيجابية من أجل إجراء الدراسة التجريبية ، حيث تم اتباع طريقة المجموعة الواحدة، وقد روعي أن تكون العينة من الأفراد الذين تتراوح أعمارهم بين 18 و 25 سنة على اعتبار أن التراث الأدبي وبعض الدراسات الأمبريقية حول الإدمان تعتبر أنها من الفترات يكون فيها الاتجاه نحو تعاطي المخدرات وادمانها كبيراً. حتى يضمن الباحث تجانساً في أفراد العينة وحتى تكون عملية تطبيق البرنامج الرياضي عوائق صعوبات قليلة، و حتى يمكن التحكم وضبط بعض المتغيرات الدخيلة تم الأخذ بعين الاعتبار المعايير التالية عند اختيار العينة التجريبية استناداً على نتائج الدراسة المسحية وكذا نتائج الدراسات المشابهة: اختيار الأفراد من ذوي الاتجاهات نحو الإدمان على المخدرات الأعلى؛ قبول أفراد العينة التطوع للمشاركة في البرنامج الرياضي حتى نهايته؛ عدم معاناة أفرادها من أي مشاكل صحية أو عاهات وغيرها؛ اختيار أفراد متقاربين من حيث الخصائص الديموغرافية ( جنس، عمر، رقعة جغرافية، مستوى دراسي وغيرها)؛ سهولة الاتصال بأفراد العينة وضمان بقائهم وتفرغهم خلال فترة تنفيذ البرنامج.

**- مقياس الاتجاه نحو تعاطي المخدرات:** للوصول للأهداف المسطرة تم الاعتماد على مقياس الاتجاه نحو تعاطي المخدرات من إعداد أبو بكر مرسي في جمهورية مصر العربية. ويتكون من 44 عبارة لمقياس الاتجاه نحو تعاطي المخدرات. **ثبات المقياس:** تم حساب ثباتها عن طريق الأتساق الداخلي من خلال إيجاد معامل الارتباط بين درجة كل فقرة بالدرجة الكلية الاستبانة ، حيث اجري تطبيق هذه الاستبانة على عينة من طلاب و طالبات الجامعة ( 88 ذكر 62 أنثى) تراوحت أعمارهم ما بين 17 و 28 عاماً، و عمري قدره

17 و 21، وانحراف معياري 17 و 28 و قد تراوحت معاملات الارتباط ما بين 0.24 و 0.82 بدلالة إحصائية عند مستوى 0.01. كما استخدم هذا المقياس معامل ألفا، كرو نباخ و قد حصل على معامل ثبات قدره 0.81. كما تم حساب معامل ثبات المقياس عن طريق التجزئة النصفية لاستجابات عينة الدراسة الاستطلاعية على مقياس. بالاستعانة بمعادلة سبيرمان وبراون. وقد بلغ معامل الارتباط 0.92، كما تم حساب معامل الاتساق الداخلي باستخدام معادلة كرو نباخ وتطبيقها، فكان معامل ألفا = 0.95. صدق المقياس؛ تم التحقق من صدق المقياس عن طريق الصدق التلازمي و محك آخر خارجي و هو استبانة 0.01. كما تم التأكد منه عن طريق حساب معامل الارتباط بين كل عبارة في البعد و المجموع الكلي للبعد (داخل البعد)، حيث وجد إن معامل الارتباط يتراوح بين 0.35 و 0.82 و جدول رقم 1 يوضح ذلك، كما تم التوصل إلى معامل الارتباط بين كل بعد و المجموع الكلي للأبعاد، و كانت الارتباطات دالة. كيفية تصحيح المقياس؛ يصحح المقياس عن طريق سلم ليكرت الرباعي بحيث تكون اجابة المفحوص عن كل عبارة من عباراتها بالخيارات التالية: موافق بشدة 4 درجات و موافق 3 درجات و غير متأكد. درجتين. و غير موافق درجة واحدة. بحيث يشير ارتفاع مجموع الدرجات التي يحصل عليها المفحوص إلى زيادة ايجابية الاتجاه نحو تعاطي المخدرات، في حين يشير مجموع المنخفض من الدرجات إلى سلبية الاتجاه نحو التعاطي، و تتراوح الدرجة الكلية على الاستبانة ما بين 44 و 176.

- البرنامج الرياضي المقترح: بعد الإطلاع على عدد من المصادر والمراجع العلمية العربية والأجنبية التي وكذا الإطلاع على الدراسات السابقة و المشابهة الأجنبية والعربية التي اهتمت ببناء البرامج الرياضية على اختلاف اهدافها، تم بناء محتوى البرنامج الرياضي المقترح في ضوء مجموعة من الاسس و الاعتبارات. حتى يتناسب البرنامج الرياضي مع رغبات الافراد الموجه اليهم و ميولاتهم وقدراتهم قام الباحث بتوزيع استمارة معلومات أولية على (55) فرد من العينة الاستطلاعية لإقياس صدق المحتوى للبرنامج الرياضي المقترح، تم عرض البرنامج الرياضي المقترح بصورته الأولية على المحكمين من ذوي الاختصاص حيث طلب منهم إبداء الرأي في البرنامج الرياضي من حيث: مدته، وعدد الحصص التدريبية وحدودها الزمنية والفنيات والأنشطة والأدوات التي تحتويها ومدى مناسبتها لأهداف البرنامج، وقد أجمع الخبراء على ملاءمة محتوى البرنامج الرياضي والإجراءات المتبعة في تنفيذه مع اجراء بعض التعديلات أهمها: زيادة المدة الزمنية المخصصة للوحدة التدريبية لكرة القدم من 60د إلى 90 دقيقة؛ تجنّب استخدام الأجهزة غير المتوفرة كثير أو التي قد تسبب خطراً على صحة الفرد؛ إضافة بعض التمارين الهوائية و (تمارين الإطالة) مع الجري؛ وفي ضوء ما سبق و تبعاً للملاحظات التي أبدائها الخبراء قام الباحث بوضع البرنامج الرياضي كما يلي: مدة تطبيق البرنامج الرياضي (08) أسابيع؛ يتكون البرنامج الرياضي المقترح من ( 24 ) وحدة تدريبية؛ عدد الوحدات التدريبية في الأسبوع ( 03 ) وحدات أسبوعياً؛ زمن الوحدة التدريبية ( 60 ) دقيقة؛ زمن الإجماء 15: دقيقة في الوحدة؛ زمن الجزء الرئيسي : 40 دقيقة في الوحدة؛ زمن الجزء الختامي أو التهدئة، 05 دقائق في الوحدة.

- محتوى وحدة تدريبية من وحدات البرنامج: تم تقسيم الوحدة التدريبية اليومية بشكل يضمن تحقيق أهداف البرنامج الرياضي المقترح، وقد قُسمت إلى 03 أجزاء. الجزء التمهيدي (الإحماء)، ويهدف إلى تهيئة وإعداد أجهزة وأعضاء الجسم المختلفة الفسيولوجية والبدنية والحالة النفسية للفرد أي يكون مستعداً للتفاعل مع مجريات حمل التدريب الذي سيقع عليه خلال الجزء الرئيسي بكفاءة، وقد روعي أن يشتمل على المجموعات العضلية الكبيرة والتي تتضمن تمارينات المشي وتحريك الذراعين والرجلين وبعض المكوّنات الخاصة بالصحة البدنية، من حيث مرونة المفاصل والعظام وتهيئة الجهاز الدوري التنفسي، مع الحرص على بثّ الحماس للمشاركة الإيجابية الفعالة في وحدات البرنامج. الجزء الرئيسي، ومن خلاله يحاول الباحث الوصول إلى الأهداف الأساسية للدراسة، ولذا فهو يهدف إلى تحسين أداء الفرد في الرياضات من عدة جوانب حتى يتسنى له تحقيق أكبر قدر ممكن من المتعة والاستفادة التي تعود على إبعاد شخصيته بالنفع وسيركز هذا الجزء على الجانب الترويحي أكثر من الجانب التنافسي غير أن استخدام طريقة اللعب هي الأكثر استخداماً، كما ستطغى عليها الأنشطة التي تعمل على تنمية وتطوير عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة. الجزء الختامي، ويتم فيه رجوع الأفراد إلى الحالة الطبيعية ويشمل على مجموعة من الأنشطة الحركية الهادئة مع استخدام تمارينات الإطالة و تمارينات الاسترخاء و التنفس العميق، مع تحية شكر وتقدير للمجهود المبذول من قبلهم.

- الوسائل الإحصائية المستخدمة: تم الاستعانة بالبرنامج الاحصائي spss في المعالجة الإحصائية وقد اعتمد الباحث في التحليل الاحصائي على الاساليب الاحصائية التالية: اختبار تحليل التباين الاحادي -



اختبار توكي tky لتحديد اتجاه الفروق بين المتوسطات. - اختبار Isd لتحديد اتجاه الفروق بين المتوسطات. - اختبارات ستوندنت للعينات المستقلة. - اختبارات ستوندنت للعينات المرتبطة.

#### 4. عرض وتحليل نتائج تعاطي المخدرات.

##### 1.4. الاتجاهات نحو الإدمان على المخدرات بين القياس القبلي والبعدى.

جدول رقم 01: يبين الفروق في الاتجاهات نحو الإدمان على المخدرات بين القياس القبلي والبعدى.

| مستوى الدلالة | درجة الحرية | قيمة ت | قياس بعدى         |                |                 | قياس قبلي         |                |                 |
|---------------|-------------|--------|-------------------|----------------|-----------------|-------------------|----------------|-----------------|
|               |             |        | الانحراف المعياري | ن <sup>2</sup> | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | ن <sup>1</sup> | المتوسط الحسابي |
| 0.05          |             |        |                   |                |                 |                   |                |                 |
| دالة          | 14          | 8.66   | 11.61             | 15             | 70.40           | 10.47             | 15             | 89.73           |

يتبين من الجدول رقم (01)، أن قيمة "ت" المحسوبة (8.66) أكبر من "ت" المجدولة (2.14) عند مستوى (0.05) ودرجة حرية 14 ، بمعنى أن الفرق بين المتوسطين له دلالة إحصائية مما يدل على تحقق الفرض البديل بوجود فروق دالة احصائيا بين القياس القبلي والقياس البعدى في الاتجاهات نحو الإدمان على المخدرات.

##### 2.4. بعد الاتجاه المعرفي نحو الإدمان على المخدرات بين القياس القبلي والبعدى.

جدول رقم 02: يبين الفروق في بعد الاتجاه المعرفي نحو الإدمان على المخدرات بين القياس القبلي والبعدى.

| مستوى الدلالة | درجة الحرية | قيمة ت | قياس بعدى         |                |                 | قياس قبلي         |                |                 |
|---------------|-------------|--------|-------------------|----------------|-----------------|-------------------|----------------|-----------------|
|               |             |        | الانحراف المعياري | ن <sup>2</sup> | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | ن <sup>1</sup> | المتوسط الحسابي |
| 0.05          |             |        |                   |                |                 |                   |                |                 |
| دالة          | 14          | 6.34   | 4.16              | 15             | 31.03           | 5.03              | 15             | 37.40           |

يتبين من الجدول رقم (02)، أن قيمة "ت" المحسوبة (6.34) أكبر من "ت" المجدولة (2.14) عند مستوى (0.05) ودرجة حرية 14 ، بمعنى أن الفرق بين المتوسطين له دلالة إحصائية مما يدل على تحقق الفرض البديل بوجود فروق دالة احصائيا بين القياس القبلي والقياس البعدى في بعد الاتجاه المعرفي نحو الإدمان على المخدرات.

##### 3.4. بعد الاتجاه الانفعالي نحو الإدمان على المخدرات بين القياس القبلي والبعدى.

جدول رقم 03: يبين الفروق في بعد الاتجاه الانفعالي نحو الإدمان على المخدرات بين القياس القبلي والبعدى.

| مستوى الدلالة | درجة الحرية | قيمة ت | قياس بعدى         |                |                 | قياس قبلي         |                |                 |
|---------------|-------------|--------|-------------------|----------------|-----------------|-------------------|----------------|-----------------|
|               |             |        | الانحراف المعياري | ن <sup>2</sup> | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | ن <sup>1</sup> | المتوسط الحسابي |
| 0.05          |             |        |                   |                |                 |                   |                |                 |
| دالة          | 14          | 7.03   | 4.16              | 15             | 19.33           | 4.84              | 15             | 27.26           |

يتبين من الجدول رقم (03)، أن قيمة "ت" المحسوبة (7.03) أكبر من "ت" المجدولة (2.14) عند مستوى (0.05) ودرجة حرية 14 ، بمعنى أن الفرق بين المتوسطين له دلالة إحصائية مما يدل على تحقق الفرض البديل بوجود فروق بين القياس القبلي والقياس البعدى في بعد الاتجاه.

##### 4.4. بعد الاتجاه الجسمي (البدني) نحو الإدمان على المخدرات بين القياس القبلي والبعدى.

جدول رقم 04: يبين الفروق في بعد الاتجاه الجسمي (البدني) نحو الإدمان على المخدرات بين القياس القبلي والبعدى.

| مستوى الدلالة | درجة الحرية | قيمة ت | قياس بعدى         |                |                 | قياس قبلي         |                |                 |
|---------------|-------------|--------|-------------------|----------------|-----------------|-------------------|----------------|-----------------|
|               |             |        | الانحراف المعياري | ن <sup>2</sup> | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | ن <sup>1</sup> | المتوسط الحسابي |
| 0.05          |             |        |                   |                |                 |                   |                |                 |
| دالة          | 14          | 5.46   | 3.39              | 15             | 17.66           | 2.69              | 15             | 22.86           |

يتبين من الجدول رقم (04)، أن قيمة "ت" المحسوبة (5.46) أكبر من "ت" الجدولة (2.14) عند مستوى (0.05) ودرجة حرية 14 ، بمعنى أن الفرق بين المتوسطين له دلالة إحصائية مما يدل على تحقق الفرض البديل بوجود فروق بين القياس القبلي والقياس البعدي في بعد الاتجاه الجسمي (البدني) نحو الإدمان على المخدرات.

### 5. مناقشة و خلاصة.

من خلال الجدول رقم(01) يتضح أن الفرضية العامة التي تقول بوجود فروق دالة إحصائية بين اتجاهات أفراد العينة نحو الإدمان على المخدرات قبل تطبيق البرنامج الرياضي المقترح وبعد تطبيقه قد تحققت ، ولقد كانت الفروق لصالح القياس البعدي ، كما بينت نتائج الجدول رقم (02) وجود فروق دالة إحصائية في الاتجاهات المعرفية نحو الإدمان على المخدرات بين القياس القبلي والبعدي ، لصالح القياس البعدي كما كانت الفروق دالة إحصائية في الاتجاهات الانفعالية نحو الإدمان على المخدرات بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي وهو ما يوضحه الجدول رقم(03) ، أما الجدول رقم(04) فقد بين دلالة الفروق لصالح القياس البعدي في بعد الاتجاهات البدنية ( الجسمية) نحو الإدمان على المخدرات وهذا يدل على ان البرنامج الرياضي قد ساهم فعلا في التأثير على اتجاهات افراد العينة نحو الإدمان على المخدرات وهو يبين امكانية استخدامه لتعديل هذه الاخيرة. ولقد وافقت هذه النتيجة ما توصلت اليه دراسة هيلر وآخرون والتي وضحت فعالية البرنامج الرياضي في التأثير الايجابي على الناحية النفسية والمزاجية للفرد وكذا دراسة كويتز ، ودراسة ماركوس (1997)، التي توصل الي ان ممارسة التمرينات الرياضية الهوائية يساعد على الإقلاع على التدخين وهذا باقتراحه لبرنامج رياضي يحسن المزاج ويساعد على التخفيف من الانطوائية، مما يساعد الفرد على التفكير الاعتماد عليه لتحسين الحالة المزاجية، كما وضحت دراسة كمير وميشلين(1998) ، تطور الإدمان على المخدر عبر مراحل الحياة مرتبط بآتماط الفرد غير الصحية من خلال النشاط البدني المتدني الذي يؤدي حتما الى عادات إدمانية في المستقبل وان افضل الوسائل التي تحول دون أن نشاء الفرد بقبالية نحو تعاطي الحشائش هو الممارسة الرياضية منذ الصغر ، كما اتفقت هذه الدراسة مع ما توصلت اليه دراسة كي وليدغن (1999) التي بينت ان التمرينات الشاقة يساعد الفرد على الإقلاع عن التدخين ، كما وضح كيفيستو(Kivisto1999) العلاقة الارتباطية الموجبة بين الممارسة المنتظمة للأنشطة الرياضية ومؤشرات الصحة لدى الفرد ، وأكد ذلك بتصميمه لبرنامج رياضي لهذا الغرض ولقد أثبتت دراسة هوروتيز وآخرون أن التمرينات الهوائية و الاسترخائية لها تأثير في الاتجاهات، كما أقترح زنتنر برنامج رياضيا لتحسين الحالة المزاجية للأفراد وأثبت فعاليته فيما لم تتفق هذه النتيجة مع ما توصل اليه باكستون (Paxton) ، حيث لم يثبت برنامجه الرياضي تأثيره الايجابي على سلوك نمط الحياة ، أما دراسة كول (kole) فقد اتفقت مع مع ما توصل اليه الباحث من فعالية للبرنامج الرياضي حي ان عاوبت هذه الدراسة تأثير برنامج للركض على تنمية سمات شخصية الفرد. يرى سالم (1993)، ان الاتجاهات الانفعالية والبيئية وتكرر الخبرات لها دور كبير في تحديد وتكوين اتجاهات الفرد نحو السلوك المعتدل أو الانحرافي ،ومن هذا المنطلق يرى الباحث انه لكي نعمل على تعديل اتجاهات الفرد يجب ان نضعه في بيئة توفر له ما يكتسبه من خبرات تدعم الجوانب الانفعالية الايجابية ولا شك أن البيئة الرياضية والجماعة الرياضية له تأثير في تعديل الاتجاهات نحو الادان على المخدرات ذلك ان المناخ السائد هو مناخ يسوده المرح والمتعة والسرور ، وممارسة الوان مختلفة من الأنشطة الرياضية تتيح للفرد ان يتقلد ادوار ويتفاعل اجتماعيا ويتكيف ويكتسب خبرات جماعية تحميه من الانطوائية ، ولقد بين دومار(Domart) في كتابه (Larousse Médical أن الالعب الرياضية والحركات الحرة تعيد توازن الجسم فهي تخلصه من التوترات العصبية ومن العمل الآلي وتجهله أكثر ارتياحا ومرحا وسرورا فالبيئة الصناعية وتعقد الحياة قد يؤديان إلى انحرافات كثيرة والإفراط في شرب الكحول وفي هذه يكون للجوء الى البيئة الخضراء والهواء الطلق والحمامات المعدنية وسيلة هامة للتخلص من الامراض العصبية وربما يكون خير وسيلة لعلاج بعض الاضطرابات العصبية.

وأكد جيتسي مونس ان الالعب الرياضية خير علاج للتخلص من الضغط النفسي والضرر الناتجين عن الاماكن الضيقة ومزعجاتها. وتشير فاطمة ضرار (1980م) إلى أن الأنشطة الرياضية تحت قيادة واعية يمكن أن تؤثر على سلوك الفرد من خلال تحمل المسؤولية عن طريق القيادة وإعداد ونقل الأدوات وجمع الزملاء ورسم الملاعب قبل أداء النشاط كما أنها تعودهم على النظام وذلك من خلال انتظار الدور للوصول إلي التكوينات المختلفة بطرق منظمة كما تعودهم على الوقوف في طابور الجمع والانصراف بطريق منظمة. وكذلك عن طريق زيادة القدرة علي الصبر والمثابرة من خلال الجري وأداء التمرينات المختلفة والتي تحتاج لجهد كبير ومن ثم يمكن اتخاذها كوسيلة وقائية وعلاجية ضد انحرافات السلوك

المختلفة. ويذكر أسامة كامل راتب (1997)، أن هناك وجه شبه كبير بين نوعي الطاقة النفسية والبدنية وما دام الفرد يحتاج إلى تدريب معين لأجهزة الجسم العضلية والفيولوجية حتى يتكيف جسمه، ومن ثم زيادة طاقاته البدنية، فإن الطاقة النفسية تكون في أفضل حالاتها من خلال التمرين الذهني، واكتساب الأفكار الواقعية البناء المرتبطة بالأداء، إن الطاقة البدنية تؤثر في الطاقة النفسية، باعتبار أنه لياقة الجسم تعتبر جزء هاماً من الصحة العقلية وأن التعب الجسمي قد يوهن من العزيمة ليحقق المكسب ومن ناحية أخرى، فإن الطاقة النفسية تؤثر بدورها في الطاقة البدنية فالذهن عندما يكون يقظاً أو هادئاً فإن ذلك ينعكس على أعضاء الجسم، وتحقق الطاقة النفسية من خلال تعلم الرياضي كيف يسيطر على أفكاره وذهنه وهو ما يهدف إليه أساساً تدريب المهارات النفسية، والواقع أن نجاح عملية التدريب لا يتحقق من خلال اكتساب الفرد القدرة على السيطرة والتحكم في تنظيم طاقاته البدنية فحسب، وإنما من خلال السيطرة والتحكم في الطاقة النفسية كذلك، ونخلص من السابق إلى أهمية البرامج النفسية البدنية ويجب تنفيذها جنباً إلى جنب دون الفصل بينها. وتذكر إيلين فرج (1980)، أن الألعاب الحركية التمهيدية تعتبر احد الأنشطة الهامة والتي تناسب جميع الأعمار ولكلا الجنسين ويميل إليها، بل ويفضلها الكثيرون لأنها قريبة من طبيعة وميول الفرد بالإضافة إلى فوائدها الجسمية والعضلية والانفعالية والتي تعود على الفرد من ممارستها، كما تشير إلى أن الألعاب الغرضية عبارة عن نشاط إرادي نوعي يمكن من خلاله مساعدة الفرد في النمو المتكامل وفي اكتساب قيمة تعليمية وتربوية مرغوبة بحيث تجعل الفرد متكيفاً سليماً في المجتمع. إن المراهقين والشباب لديهم طاقات كبيرة معطلة وإنهم يمثلون خطراً كبيراً على المجتمع غير أنهم يقضون معظم أوقاتهم في خمول تام دون القيام بأي عمل من الأعمال، وهذا مما يدفعهم إلى التفكير في ممارسة كافة أنواع الانحرافات مثل الهروب والتخريب، والسرقة، والتمرد وغيرها من الانحرافات السلوكية القائمة. لذا كان من الواجب أن تنجح إلى الاستفادة من هذه الطاقات وتوجيهها عن طريق الأنشطة الرياضية والتي يمكن عن طريقها تحقيق التكامل من الناحية الصحية والعقلية والنفسية والبدنية في هؤلاء الأطفال. ومن خلال ما أشار إليه كلاً من محمد حسين و محمد إبراهيم (1993)، إلى أن غالبية اضطرابات الطفل النفسية علي هيئة أفعال يعبر عنها في صورة سلوك منحرف وأن هناك وسائل علاجية تمنح الفرد الثقة بالنفس مثل العلاج بالرسم وممارسة الرياضة، كما أكد علي أهمية العلاقة بين الصحة النفسية وممارسة الأنشطة الرياضية لتحسين الحالة المزاجية للطفل، ومن خلال ما أشارت إليه نبيلة عبد المنعم (1978)، أن الأنشطة الرياضية الهامة التي يمكن عن طريقها تحقيق النمو الشامل للفرد (بدنياً، نفسياً، اجتماعياً، عقلياً) بحيث تساعده على التكيف مع البيئة المحيطة به. وتعتبر الأنشطة الرياضية خير متنفس لهؤلاء الأطفال حيث يمكن تعديل سلوكهم وحيث يتم تعويدهم على النظام والمسئولية والمثابرة وعدم الاعتداء علي الغير وغير ذلك من السمات السلوكية الايجابية المرغوبة. بالإضافة إلى أهمية الأنشطة الرياضية في النمو الاجتماعي للطفل، فالفرد أثناء ممارسته للأنشطة الرياضية يكتشف مسئولياته نحو الجماعة، والحاجة إلى التبعية والقيادة وممارسة النجاح والشعور بالانتماء كما يتعلم كيف يواجه مواقف الرضا والضييق والحرية بالإضافة إلى أنه وسيلة للتدريب علي ضبط الشعور والقضاء علي الميل للتخريب. إن كل هذه الآراء وان تعددت اهدافها في استخدام النشاط الرياضي كوسيلة وليس غاية في حد ذاته الا انها تصب في وعاء واحد وهو حماية ووقاية الفرد من الآفات الاجتماعية من خلال تنمية ابعاد شخصيته البدنية والنفسية والاجتماعية والوجدانية والمعرفية باستخدام وسيط وهو النشاط الرياضي فتحقيق كل هذه الاهداف التي ذكرها الباحث يؤدي بالضرورة الى المساهمة في تعديل الاتجاهات نحو الادمان على المخدرات.

### المراجع والمصادر.

- أبو النبل، محمد السيد (1985). علم النفس الاجتماعي، دراسات عربية وعالمية ط1، بيروت: دار النهضة العربية.  
 أمين أنور الخولي (2001). أصول التربية البدنية والرياضية المدخل، التاريخ، الفلسفة، القاهرة: دار الفكر العربي.  
 أسامة كامل راتب (1990). دوافع التقوق في النشاط الرياضي، القاهرة: دار الفكر العربي.  
 عادل المراداش (1982). الإدمان مظاهره وعلاجه، الكويت: دار المعرفة.  
 الحسين بن علي بن سينا (1993). القانون في الطب، بيروت: مؤسسة عز الدين في الطباعة والنشر.  
 عبيد العمري (2001). اتجاهات الشباب نحو الادمان والمشاركة في برامج الوقاية، دراسة نفسية، السعودية: كلية الاداب-جامعة الملك سعود.  
 عبد العال، حسن إبراهيم (1988). التربية في مواجهة ظاهرة المخدرات. رسالة الخليج العربي، الرياض، مكتب التربية العربي لدول الخليج، 258.  
 عفاف عبد المنعم (1998). الامان: دراسة نفسية لأسبابه ونتائجه، الاسكندرية: دار المعرفة الجامعية.  
 فهمي محمد سيد (4). اتجاهات الشباب الجامعي نحو ظاهرة العنف ضد المرأة و الدور المقترح للخدمة الاجتماعية في مواجهتها. مجلة دراسات في الخدمة الاجتماعية و العلوم الإنسانية، 05.

## مخبر علوم وممارسة الأنشطة البدنية الرياضية والإيقاعية SPAPSA

متعب بن مصلح بن القحيم الرشيدى. (٤). اتجاهات مرضى المخدرات نحو الأخصائي الاجتماعي، القاهرة: جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية.

ناصر بن عبد العزيز بن عمر الصقعهان. (2005). تقييم فعالية العلاج العقلائي في حفظ درجة القلق و الأفكار اللاعقلانية لدى مدمني المخدرات، القاهرة: جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية.

عبد العزيز بن البريثن. (2002). الخدمة الاجتماعية في مجال الإدمان على المخدرات، ط 1، الرياض.

محمد حمدي حجار. (1413هـ). الارضية العلمية والإرشادية العلاجية للإدمان وفقا للنظرية الانفعالية والمدرسة السلوكية، الرياض: دار النشر بالمركز العربي للدراسات الامنية و التدريب.

## تحديد ملمح لاعبات الكرة الطائرة باستعمال الخصائص المورفولوجية لدى لاعبات الكرة الطائرة ، حسب مراكز اللعب

حاجيرة وعمر .  
معهد التربية البدنية و الرياضية، جامعة الجزائر 3 .  
ملخص.

ان الهدف الرئيسي من هذه الدراسة يتمثل في محاولة تحديد ملمح لاعبات الكرة الطائرة باستعمال القياسات الأنثروبومترية و علاقتها بتحديد المناصب لبعض الأندية الناشطة في القسم الوطني الأول و الثاني ، دراسة حالة (05) فرق صنف كبريات الكرة الطائرة، حيث تكونت عينة البحث من (30) لاعبة يشاركن في القسم الوطني الأول والثاني، و قد اختيرت العينة بالطريقة العشوائية و استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي. و للإنجاز بحثنا هذا قمنا بتوزيع استمارات الاستبيان، لمعرفة قيمة و أهمية القياسات الأنثروبومترية عند هؤلاء المدربين، كما استعملنا القياسات الأنثروبومترية للاعبات في الحالة العادية و أثناء المنافساتو ذلك للمقارنة بين الحالتين.

**الكلمات الدالة:** الملمح، المورفولوجيا، الأنثروبومتري، مراكز اللعب، الكرة الطائرة.

### Abstract.

The main objective of this study is to try to determine the profile of volleyball players using anthropometric measurements and their relationship to determine the positions of some of the clubs are active in the national first section and the second , a study of cases ( 05) teams from the Major volleyball class , which formed the research sample of ( 30 ) players participating in the first national section and the second , and the sample was randomly selected and researcher used the descriptive analysis method. And completion of our research, we distributed questionnaires to see the value and importance of anthropometric measurements in these coaches; we used the anthropometric measurements of the players in the normal state and during competitions and therefore the comparison between the two cases.

**Key-words:** Profile, morphology, anthropometry, game station, volley ball.

### 1. مقدمة.

أصبح من الأهمية معرفة المواصفات البدنية الجسمية (الأنثروبومترية) كأساس للدعائم الأساسية الواجب توفرها للوصول بالفرد الرياضي لأعلى مستوى ممكن، و من ناحية أخرى فان التركيب الهيكلي للجسم يلعب دورا كبيرا و أساسيا في الأداء الرياضي، و تبدأ أهمية القياسات الأنثروبومترية في أنها غالبا ما تستخدم كأساس للنجاح أو الفشل في النشاط المعين ، و هذا ما أكدت عليه دراسات كل من (كلور و آخرين 1997؛ بوشارد و آخرون؛ 1993؛ نيكيتوك، 1989 ) ( Kolar & al; 1997; ) ( Bouchard & al, 1993; Nikituk, 1989) ، حيث يؤثر طولها و قصرها في المواصفات للأداء المهاري ، و يعني ذلك أن الاختلاف في أطوال العظام سوف يؤثر في الأداء المهاري للأفراد ، سواء بصورة ايجابية أو سلبية.

وتعتبر الكرة الطائرة من الألعاب ذات الانتشار الواسع، حيث تصل في بعض البلدان إلى مرتبة اللعبة الجماعية الأولى، بالرغم من تعدد الصفات البدنية و المواصفات المورفولوجية (الأنثروبومترية)، واختلاف المناصب إلا أن التفوق في تلك اللعبة يتوقف على عدة شروط، حيث أنها من الرياضات التي تتطلب بالدرجة الأولى الصفات الجسمية .

و من خلال هذا البحث قمنا بدراسة أهمية ملمح لاعبات الكرة الطائرة حسب الخصائص المورفولوجية و علاقتها بتحديد المناصب في الملعب .

و ثبت من خلال البحوث العلمية و الدراسات أن كل فعالية متطلبات بدنية خاصة تميزها عن غيرها من الفعاليات الأخرى و تنعكس هذه المتطلبات على القياسات الجسمية الواجب توفرها في ممارستها، (حسن عبد المنعم ، أحمد جاسم الجناني، 2002) أن توفر هذه القياسات يمكن أن يعطي الرياضي فرصة أكبر لا ستعاب مهارات و فنون الفعالية أو اللعبة .

يعتبر تركيب الجسم والمقاييس والعلاقة بين مختلف المناصب التي يتواجد فيها اللاعبون من الأمور الهامة والأساسية التي يجب الاعتماد عليها في تحقيق المستويات المتقدمة وإحراز التفوق في مستوى هذه اللعبة.

وتلعب القياسات المورفولوجية دورا مهما ومكملا لبقية المواصفات البدنية والمهارية، حيث أن لكل نوع من أنواع النشاط الرياضي مواصفات جسمية خاصة يجب أن يتصف بها الرياضي من أجل أن يكون مناسباً، وذلك لأن القياسات الجسمية تلعب دورا مهما وكبيراً في نجاح الأداء الحركي للاعب، حيث يتم التفوق في هذا النشاط معتمداً على ملائمة تركيب ومدى ملائمة المنصب لأداء العمل المطلوب.

و حسب حسن عبد المنعم و أحمد جاسم الجنائي (2002)، توفر هذه القياسات الجسمية (الأنثروبومترية) يمكن أن يعطي للرياضي فرصة أكبر لاستيعاب مهارات وفنون الفعالية ويقول محمد خالد عبد القادر حمودة (2002) وهو عبارة عن اختيار العناصر البشرية التي تتمتع بمقومات النجاح، وإذا كانت الإمكانات المادية والبشرية التي تتمتع بمقومات النجاح في هذه اللعبة، وإذا كانت الإمكانات المادية والبشرية متوفرة فإنها لن تجدي إذا لم توجه عبر عناصر بشرية تناسب مع متطلبات اللعبة، وتبشر بالنجاح غير ذلك سيكون مضيقاً للوقت والجهد.

وبما أن هناك اختلاف بين اللاعبين من ناحية قياساتهم الأنثروبومترية، لذا رأته الباحثة أهمية التوصل إلى العلاقة التي تربط ملامح لاعبات الكرة الطائرة باستعمال القياسات الأنثروبومترية وتحديد مراكزهن في الملعب؟.

يهدف هذا البحث التعرف على ما يلي : معرفة الدور الحقيقي الذي تلعبه تحديد الخصائص المورفولوجية في تحسين وتفعيل اختيار مراكز اللعب في الكرة الطائرة؛ توضيح ضرورة التكامل بين الخصائص المورفولوجية لدى اللاعبات والمناصب اللعب الذي يشغلته؛ إبراز أهمية الانتقاء والاستمرارية في مراقبة التطور المورفولوجي منذ الفئات الصغرى لأنها القاعدة العريضة التي تغذي فئة الأكبر.

## 2. المنهجية.

- **المنهج المتبع:** تعتمد في هذه الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي الذي يتماشى و طبيعة الموضوع، الذي يتطلب تقصي المعلومات و جمعها و يعرف "ن، محمد عمر، 1986". النهج الوصفي على أنه "تصوير للوضع الراهن و تحديد للعلاقات التي توجد بين الظواهر و الاتجاهات، كما أنه ليس مجرد وصف لما هو ظاهر للعيان أنه يتضمن الكثير من التقصي و معرفة الأسباب و المسببات، وهذا المنهج يرتبط بوصف تحليلي لمركبات الواقع الذي يقوم الباحث بدراسته ويعتمد على استقراء أجزاء الموضوع المدروسة و قياس الارتباطات القائمة بهذه الأجزاء باستعمال أرقام وبيانات إحصائية، فهو الأنسب لتحديد الخصائص المورفولوجية لدى لاعبات الكرة الطائرة حسب مناصب اللعب.

- **الدراسة الاستطلاعية:** تعد الدراسة الاستطلاعية تجربة مصغرة للتجربة الأساسية، و يجب ان تتوفر فيها الشروط نفسها و الظروف التي تكون فيها التجربة الأساسية ما امكن ذلك حتى يمكن الاخذ بنتائجها (ناجيفيس، بسطوسياحمد، 1987، 95). لذلك قمنا بإجراء الدراسة الاستطلاعية بداية شهر سبتمبر 2014 مع تدريبي الفرق التالية في مقر تدريبهم وهي WAB، OST، ASUA، NCB، CRRT، MBB، حيث ناقشنا موضوع القياسات الجسمية والاختبارات البدنية للاعبات في مرحلة التحضير البدني الموسم الرياضي وكذا التقنيات و الوسائل المستعملة في ذلك، كما شملت مجموعة من الخطوات و الاهداف: الاتصال بإدارة النادي بغرض طلب تسهيل عملية أداء الاختبارات و القياسات؛ عرض الاختبارات البدنية و القياسات الجسمية على المدربين لإبداء رأيهم و تقديم اقتراحات؛ التعرف على مكان انجاز الاختبارات البدنية و القياسات الجسمية و مدى توفر الوسائل اللازمة؛ مدى صدق و ثبات الاختبارات الموضوعية قيد الدراسة، و تعديل وسيلة البحث.

- **ضبط عوامل الدراسة:** ان اي موضوع من المواضيع الخاضعة للدراسة يتوفر على عاملين أساسيين هما العامل المستقل و العامل التابع. ان المتغير المستقل هو العامل الذي يؤثر على العامل التابع و لا يتأثر بهو في دراستنا العامل المستقل يتمثل في "تحديد الخصائص المورفولوجية"؛ العامل التابع هو العامل الذي يتأثر بالعامل المستقل و لا يؤثر فيه، وهو نتيجة العامل المستقل، و في دراستنا هذه العامل التابع هو "ملمح لاعبات الكرة الطائرة".

- **الوسائل المعتمدة لجمع المعلومات:** قصد نفي أو اثبات الفرضيات المقدمة للإشكالية، بحيث يستلزم علينا اختيار أنجع الطرق، و ذلك من خلال الدراسة و التفحص، و هذا باستخدام الأدوات التالية.

**\* الطريقة الاستنباطية:** قبل الشروع في البحث قمنا بإجراء استطلاع أولي رمى الى معرفة مكانة الجانب المورفولوجي لدى مدربي الكرة الطائرة الجزائرية، وسيلته استبيان موجه بالخصوص نحو مكانة العامل المورفولوجي عمليات تحديد المناصب. وقد استخدم الباحث الاستبيان المغلق، المفتوح، حيث تكون مجموعة من الأسئلة منها مغلقة تتطلب من المجيب اختيار الاجابة المناسبة لها، ومجموعة أخرى من الأسئلة مفتوحة، وللجيب الحرية في الاجابة" حيث صيغ 10 أسئلة. و للتأكد من صدق المقياس اعتمدنا على طريقة صدق المحكمين حيث قمنا بعرض الاستبيان على مجموعة دكاترة و أساتذة و هذا لتقدير مدى صدق الاستبيان في تحقيق الغرض الذي وضع من أجله، و استبعاد بعضها أو دمجها حتى خرجت في شكلها النهائي لتصبح 10 أسئلة. كما اعتمد الباحث على الدراسة الاستطلاعية لتقدير مدى صدق الاستبيان، و بناءا على ما سيرد يتم تعديل صياغة العبارات أو استبعادها أو تغييرها أو دمجها حتى نخرج بالاستبيان الأمثل.

**\* الملاحظة العلمية:** (مهدي حسن علاوي و محمد نصر الدين رضوان، 1987) تعتبر الملاحظة العلمية أحد وسائل جمع البيانات في مجال البحث العلمي، حيث تساعد على التوصل الى الحقائق المطلوب معرفتها، و تتم الملاحظة من خلال مراقبة دقيقة الأداء خلال المنافسة. حيث استعملت الملاحظة عن طريق الفيديو الذي تم تصويره عن طريق الهاتف النقال من نوع samsung حجم E250 حيث تم تصوير الالعبات أثناء أدائهن المقابلة لمقارنة الفرق بين أطوالهن أثناء اللعب و الحالة العادية.

**\* طريقة القياس الأنثروبومتري:** وتشمل النقاط الخاصة بأجهزة و نقاط القياس الأنثروبومتري و كذا مختلف الحسابات.

- **المعالجة الإحصائية:** ان الهدف من استعمال التقنيات الإحصائية ن هي التوصل الى مؤشرات تساعدنا على التحليل و التفسير و التأويل ثم الحكم (جابر عبدالحميد جابر و أحمد خيري كاظم، 1978). استخدم قانون النسب المئوية لتحليل النتائج في جميع القياسات المحصل عليها من القياسات الجسمية التي تم استعمالها، و هذا بعد جمع تكرارات كل منها، طريقة حساب النسبة المئوية "الطريقة الثلاثية". لقياس دلالة الفروق في القياسات الجسمية للالعبات في الحالة العادية و أثناء المباراة استعملنا "تا" ستودينت، الانحراف المعياري، المتوسط الحسابي.

- **مجتمع البحث:** بناء على أن موضوع الدراسة يتمحور حول ملمح لاعبات الكرة الطائرة باستخدام الخصائص المورفولوجية فان مجتمع الدراسة شمل الالعبات بصفتهم الطرف الأساسي و المدربين، لذلك فان مجتبع البحث حسب الموسم الرياضي للقسم الوطني الأول و الثاني لولاية بجاية لسنة 2014/2015 و المكونة حوالي 10 فرق تضم حوالي 120 لاعبة.

- **عينة البحث:** تعتبر العينة من أهم المحاور التي يستخدمها الباحث خلال بحثه، فاختيار العينة بشكل جيد و مناسب يساعد التوصل الى نتائج ذات مصداقية عالية و كفاءة موثوق بها. عن"د. بوداود عبد اليمين، عطا الله أحمد"2010" عينة البحث مقصودة، و هي عبارة عن مجموعة من الأفراد تؤخذ من المجتمع الأصلي بطريقة مقصودة، و لا يتم تعميم نتائجها الا بعد المقارنة و اجراء دراسة أخرى. و قامت الدراسة عليهن في الحالة العادية و أثناء المباراة، و ذلك للمقارنة بين الحاليتين.

**\* المدربين:** تم اختيار عينة البحث بطريقة مقصودة في دراستنا مشكلة من مدربي فئة أكابر، و هذا على مستوى بعض الفرق رابطة بجاية المشاركة في البطولة الوطنية الأولى و الثانية. حيث قامت الباحثة بتوزيع استمارات الاستبائية، لمعرفة قيمة و أهمية القياسات الأنثروبومترية عند هؤلاء المدربين، و مدى استعمالهم لهذه القياسات و مدى مساهمتها في تحديد المناصب في الملعب.

**\* الالعبات:** عينة البحث ستكون مقصودة، و عن" بوداود عبد اليمين، عطا الله أحمد"2010" هي عبارة عن مجموعة من الأفراد تؤخذ من المجتمع الأصلي بطريقة مقصودة، و لا يتم تعميم نتائجها الا بعد المقارنة و اجراء دراسة أخرى. ففي هذا البحث قامت الباحثة بتحديد عينة البحث حيث تقدر بحوالي 5 فرق، و عينة البحث تتكون من 06 لاعبات من كل فريق، و قامت بالدراسة على ستة لاعبات تم قياسهن في الحالة العادية، و أثناء المباراة، و ذلك للمقارنة بين الحاليتين. حرصنا عند اختيارنا للأفراد و العينة على مجموعة من المعايير أهمها: اختيار لاعبات أكثر إنضباطا و أحسنهم سلوكا لنتمكن من التحكم الجيد في القياس، و ذلك بطلب المساعدة من قبل مدرب الفريق أو من طرف قائد الفريق؛ أن تكون الالعبات يشاركن في التدريبات مع التشكيلة بشكل دائم و منتظم؛ أن يكون يشاركن في المباريات.

### 3. عرض النتائج و تحليلها.

#### 1.3. القياسات الجسمية الجدولة.

## مخبر علوم وممارسة الأنشطة البدنية الرياضية والإيقاعية SPAPSA

نلاحظ من خلال الجدول رقم(01) بالنسبة للقياسات في الحالة العادية بالنسبة للجسم ككل فهي أن النسبة 21% من القياس الكلي للجسم، بينما وصلت القياسات إلى نسبة 23.6% للطول الكلي للجسم بالارتقاء، بينما الأطراف العلوية فهي طول الجذع فهو بنسبة 5.71% ووصلت طول الذراع إلى 9.31%، و طول العضد إلى نسبة 3.72%، أما نسبة القياس للساعد فهي3.35%، و طول اليد فهي 2.23%، بينما الكتفين فقياسهما هو4.59%، بينما الأطراف السفلية هي طول الرجل هو13.16%، طول الفخذ6.83%، و أخيرا طول الساق هي 6.33%. وبالنسبة للقياسات أثناء المقابلات، و بالنسبة للجسم ككل فهي أن النسبة30.67% من القياس الكلي للجسم، بينما وصلت القياسات إلى نسبة 41.62% للطول الكلي للجسم بالارتقاء، بينما الأطراف العلوية فهي طول الجذع فهو بنسبة 2.96% ووصلت طول الذراع إلى 5.79%، و طول العضد إلى نسبة 0.77%، أما نسبة القياس للساعد فهي1.03%، و طول اليد فهي 0.12%، بينما الكتفين فقياسهما هو1.80%، بينما الأطراف السفلية هي طول الرجل هو9.53%، طول الفخذ2.06%، و أخيرا طول الساق هي 2.57%. أما فيما يخص الجدول (1-1) فنلاحظ ما يلي: أن تا المحسوبة وجدناها بقيمة 0.02 أقل من تا المجدولة بقيمة 2.08، عند درجة الحرية 20، و مستوى الدلالة 0.05، و بالتالي تبين لنا أنه هناك فرق غير دال بين هذين القياسين ( في الحالة العادية و أثناء المقابلات). جدول رقم 01: يمثل التكرارات و النسب المئوية الخاصة بقياسات اللاعب المعد في الحالة العادية و أثناء المنافسات.

| الاختبار          | في الحالة العادية |                 | أثناء المقابلات |                 |
|-------------------|-------------------|-----------------|-----------------|-----------------|
|                   | التكرار           | %النسبة المئوية | التكرار         | %النسبة المئوية |
| الطول الكلي للجسم | 1.70              | 21.11           | 2.38            | 30.67           |
| الطول بالارتقاء   | 1.90              | 23.06           | 3.23            | 41.62           |
| طول الجذع         | 0.46              | 5.71            | 0.23            | 2.96            |
| طول الذراع        | 0.75              | 9.31            | 0.45            | 5.79            |
| طول العضد         | 0.30              | 3.72            | 0.06            | 0.77            |
| طول الساعد        | 0.27              | 3.35            | 0.08            | 1.03            |
| طول اليد          | 0.18              | 2.23            | 0.01            | 0.12            |
| طول الكتفين       | 0.37              | 4.59            | 0.14            | 1.80            |
| طول الرجل         | 1.06              | 13.16           | 0.74            | 9.53            |
| طول الفخذ         | 0.55              | 6.83            | 0.16            | 2.06            |
| طول الساق         | 0.51              | 6.33            | 0.20            | 2.57            |
| المجموع           | 8.05              | 99.99           | 7.76            | 99.99           |
| المتوسط الحسابي   | م=1 0.73          |                 | م=2 0.70        |                 |
| التباين           | ت=1 6.39          |                 | ت=2 5.86        |                 |

جدول رقم 1-1: يمثل مقارنة قياسات اللاعب المعد في الحالة العادية و أثناء المنافسات.

| الاختبار  | تا المحسوبة | تا المجدولة | مستوى الدلالة | درجة الحرية | الدلالة |
|-----------|-------------|-------------|---------------|-------------|---------|
| تا: سوننت | 0.02        | 2.08        | 0.05          | 20          | غير دال |

### 2.3. عرض و مناقشة الاستبيان المخصص للمدربين.

مقارنة نتائج المحور الأول بالفرضية الجزئية الأولى: والتي تنص على أن هناك ضعف في التحضير البدني مما يؤدي إلى عدم تطوير الصفات الجسمية، مما يؤدي إلى الصعوبة في تحديد المنصب في الملعب. ومن خلال تحليلنا لنتائج المحور الأول الخاص بالاستبيان و التي يوضحها الجدول التالي:



جدول رقم 02: يمثل التكرارات و النسب المئوية و قيم ك2 لعبارات المحور الأول (الفرضية الجزئية الأولى).

| مستوى الدلالة | ك2لمجدولة | ك2<br>المحسوبة | النسبة | الإجابة   | العبارات        |
|---------------|-----------|----------------|--------|---|-----------------|
| دال           | 5.99      | 24             | 100%   | - نعم   | العبارة رقم(01) |
|               |           |                | 0%     | - لا  |                 |
|               |           |                | 0%     | - أخرى  |                 |
| دال           | 18.31     | 32.5           | 25%    | - المتطلبات النفسية                             | العبارة رقم(02) |
|               |           |                | 41.66% | -   |                 |
|               |           |                | 33.33% | - متطلبات مهارية و<br>حفظية                     |                 |
| دال           | 21.03     | 36.5           | 33.33% | العب الجماعي                                    | العبارة رقم(07) |
|               |           |                | 33.33% | المواصفات البدنية و<br>المهارية خلال<br>الأسبوع |                 |
|               |           |                | 33.33% | نوع الخصم                                       |                 |
| دال           | 5.99      | 18.5           | 91.66% | نعم   | العبارة رقم(6)  |
|               |           |                | 8.33%  | لا  |                 |
|               |           |                | 0%     | أخرى  |                 |
| دال           | 17.10%    | 37.16%         | 88.88% |   | المجموع         |

فمن خلال العبارة رقم(01) : نلاحظ أن أغلب المدربين يهتمون بالقياسات الأنثروبومترية بنسبة 100 % ، و كذا قيمة (ك2) المحسوبة(24) أكبر من قيمة(ك2)المجدولة (5.99) ، و بالتالي وجود دلالة إحصائية تدعم الإجابة السابقة و التي تؤكد على أنهم يهتمون بالقياسات و يقومون بها في كل موسم رياضي. أما العبارة رقم(02): نلاحظ أن أغلب المدربين يرون أن المتطلبات الأكثر تأثيراً في التفوق الرياضي هي المتطلبات المورفولوجية بنسبة 41.66 %، و كذا قيمة (ك2) المحسوبة (32.5) أكبر من قيمة (ك2) المجدولة (18.31) ، و بالتالي وجود دلالة إحصائية تدعم الإجابة السابقة. أما العبارة رقم(07): نلاحظ أن المدربون يختارون تشكيلة الفريق على أسس كثيرة بنسبة(33.33%) ، و كذا قيمة (ك2) المحسوبة (36.5) أكبر من قيمة (ك2) المجدولة (21.03) ، و بالتالي وجود دلالة إحصائية تدعم الإجابة السابقة و تأكدها. أما العبارة رقم(06): نلاحظ أن المدربون يقومون بالقياسات خلال الموسم التدريبي لمراقبة تطور اللاعبين خلال مرحلة التدريب بنسبة(91.66%) ، و كذا قيمة (ك2) المحسوبة (18.5) أكبر من قيمة (ك2) المجدولة (5.99) ، و بالتالي وجود دلالة إحصائية تدعم الإجابة السابقة.

و من خلال كل ما سبق يمكن القول أن الفرضية الجزئية الأولى قد تحققت بنسبة(88.88%) ، و كذا قيمة ك2 المحسوبة(37.16) أكبر من (ك2) المجدولة (17.10) لمجموع العبارات الموضحة سابقاً، و منه وجود دلالة إحصائية و بالتالي يقبل الفرض الذي يؤكد أن هناك ضعف في التحضير البدني مما يؤدي إلى عدم تطوير الصفات الجسمية مما يؤدي إلى الصعوبة في تحديد المنصب في الملعب.

### 3.3. مقارنة نتائج المحور الأول بالفرضية الجزئية الثانية.

و التي تنص على أنه يوجد اختلاف في ملامح اللاعبين خاصة عند تتبع استعمال القياسات الأنثروبومترية و بالتالي يسهل على المدرب و الذي يقوم بالانتقاء في تحديد المناصب اللازمة و المناسبة لكل لاعبة.

من خلال العبارة رقم (03) : نلاحظ أن معظم المدربين عند القيام بالاختبار يرتكزون على الجانب الجسماني و ذلك بنسبة 50 % ، و كذا قيمة (ك2) المحسوبة(24.5) أكبر من قيمة(ك2)المجدولة (15.51) ، و بالتالي وجود دلالة إحصائية تدعم الإجابة السابقة. أما العبارة رقم(04): نلاحظ أن المدربين يوجهون اللاعبين لتخصص في المناصب حسب الإمكانات الجسمية و ذلك بنسبة (83.33%) ، و كذا قيمة (ك2) المحسوبة (14) أكبر من قيمة (ك2) المجدولة (5.99) ، و بالتالي وجود دلالة إحصائية تدعم الإجابة السابقة. أما العبارة رقم(10): نلاحظ أن معظم المدربين يعتبرون ملامح اللاعبين باستعمال القياسات الأنثروبومترية له علاقة وطيدة مع المناصب التي يشغلونها و ذلك بنسبة(100%) ، و كذا قيمة

## مخبر علوم وممارسة الأنشطة البدنية الرياضية والإيقاعية SPAPSA

(كا2) المحسوبة (24) أكبر من قيمة (كا2) المجدولة (5.99) ، و بالتالي وجود دلالة إحصائية تدعم الإجابة السابقة و تأكدها. و من خلال كل ما سبق يمكن القول أن الفرضية الجزئية الثانية قد تحققت بنسبة(77.77%) ، و كذا قيمة كا2 المحسوبة(20.83) أكبر من (كا2) المجدولة (9.16) لمجموع العبارات الموضحة سابقا، و منه وجود دلالة إحصائية و بالتالي يقبل الفرض الذي يؤكد أن المدربين يعتبرون ملحم اللاعبات باستعمال القياسات الأنتروبومترية له علاقة وطيدة مع المناصب التي يشغلونها. جدول رقم 03: يمثل التكرارات والنسب المئوية و قيم ك2 لعبارات المحور الثاني (الفرضية الجزئية الثانية).

| العبارات        | الإجابة          | النسبة | كا2 المحسوبة | كا2 المجدولة | مستوى الدلالة |
|-----------------|------------------|--------|--------------|--------------|---------------|
| العبارة رقم(03) | - الجانب الحسائي | 50%    | 24.5         | 15.51        | دال           |
|                 | - الجانب البدني  | 41.66% |              |              |               |
|                 | - أخرى           | 8.33%  |              |              |               |
| العبارة رقم(04) | - نعم            | 83.33% | 14           | 5.99         | دال           |
|                 | - لا             | 16.66% |              |              |               |
|                 | - أخرى           | 0%     |              |              |               |
| العبارة رقم(10) | - نعم            | 100%   | 24           | 5.99         | دال           |
|                 | - لا             | 0%     |              |              |               |
|                 | - أخرى           | 0%     |              |              |               |
| المجموع         |                  | 77.77% | 20.83        | 9.16         | دال           |

### 4.3. مقارنة نتائج المحور الأول بالفرضية الجزئية الثالثة.

و التي تنص على أن هناك علاقة متكاملة بين ملامح اللاعبات باستعمال القياسات و بين تحديد المناصب في الملعب.

من خلال العبارة رقم (05) نرى أن أغلب المدربين سنتشاطرون الرأي حول منصب المهاجم الذي يتطلب طول القامة بنسبة(58.33% ) ، و كذا قيمة (كا2) المحسوبة(22.5) أكبر من قيمة(كا2)المجدولة (15.51) ، و بالتالي وجود دلالة إحصائية تدعم الإجابة السابقة .

أما العبارة رقم(08): يتفق معظم المدربين أن مركز المعد يتطلب حدة النظر و ذلك بنسبة (50%) ، و كذا قيمة (كا2) المحسوبة (20.5) أكبر من قيمة (كا2) المجدولة (15.51) ، و بالتالي وجود دلالة إحصائية تدعم الإجابة السابقة.

أما العبارة رقم(09): نلاحظ أن معظم المدربين يرون أن لاعب الكرة الطائرة عامة يعتمد بالدرجة الأولى على مؤشر طول القامة بنسبة(50%) ، و كذا قيمة (كا2) المحسوبة (27.5) أكبر من قيمة (كا2) المجدولة (15.51) ، و بالتالي وجود دلالة إحصائية تدعم الإجابة السابقة و تأكدها.

و من خلال كل ما سبق يمكن القول أن الفرضية الجزئية الثالثة قد تحققت بنسبة(91.74%) ، و كذا قيمة كا2 المحسوبة(23.5) أكبر من (كا2) المجدولة (15.51) لمجموع العبارات الموضحة سابقا، و منه وجود دلالة إحصائية و بالتالي يقبل الفرض الذي يؤكد أن المدربين يرون أن هناك علاقة متكاملة بين ملامح اللاعبات باستعمال القياسات و بين تحديد المناصب في الملعب و بالتالي فان الفرضية قد تحققت.

### 5.3. مقارنة النتائج بالفرضية العامة.

من خلال الجدول رقم (05) نستنتج أن الفرضية العامة قد تحققت بنسبة(86.13%)، وذلك بعدما تحققت الفرضية الجزئية الأولى بنسبة(88.88%)، و الفرضية الجزئية الثانية(77.77%)،و الثالثة بنسبة(91.74%).

الاقتراحات: تقديم الفرضيات المستقبلية التي قد تكون حلولاً للمضلات وإشكاليات جديدة ومتجددة في الفرق. للوصول إلى أعلى المستويات والقدرة على المنافسة الدولية والعالمية وتحقيق نتائج في المستوى المطلوب يجب على المدرب واللاعب إعطاء لهذه القياسات أهمية كبيرة باعتباره أن عن طريقه يتم اكتساب جسم يلبق باللعبه و أيضا اكتساب مواصفات جسمية تليق مع المستوى العالمي. يجب على المدرب والمنققي أن يضعوا في برنامجهم بعين الاعتبار أهمية القياسات الجسمية والعمل على تطويرها بالتدريب البدني الحديث، وهذا نظرا للدور الفعال والأهمية الكبيرة الذي تلعبه، وأخذ الفرق العالمية مثل الفريق الصيني كمثال حي عن أطوال لاعبيها.

جدول رقم 04: يمثل لتكرارات والنسب المئوية وقيم ك2 لبيانات المحور الثالث (الفرضية الجزئية الثالثة).

| البيانات         | الإجابة                       | النسبة | ك2 المحسوبة | ك2 المحدولة | مستوى الدلالة |
|------------------|-------------------------------|--------|-------------|-------------|---------------|
| العبارة رقم (05) | - طول القامة                  | 58.33% | 22.5        | 15.51       | دال           |
|                  | - قوة و سرعة التنفيذ          | 33.33% |             |             |               |
|                  | - الخبرة الرياضية             | 8.33%  |             |             |               |
| العبارة رقم (08) | - حدة النظر                   | 50%    | 20.5        | 15.51       | دال           |
|                  | - سرعة الإدراك                | 25%    |             |             |               |
|                  | - النفاة و التركيز            | 25%    |             |             |               |
| العبارة رقم (09) | - طول القامة                  | 50%    | 27.5        | 15.51       | دال           |
|                  | - سرعة الإدراك وأخذ<br>الفرار | 41.66% |             |             |               |
|                  | - القوة و البقطة              | 8.33%  |             |             |               |
| المجموع          |                               | 91.74% | 23.5        | 15.51       | دال           |

جدول رقم 05: يمثل لتكرارات والنسب المئوية وقيم ك2 لبيانات المحور الثالث (الفرضية الجزئية الثالثة).

| الفرضية                   | صياغتها   | القرار | نسبة تحققها |
|---------------------------|---|--------|-------------|
| الفرضية الجزئية الأولى    | - هناك ضعف في التحضير البدني مما يؤدي إلى عدم تطوير الصفات البدنية أو ضعف في نموها مما يؤدي إلى الصعوبة في تحديد المنصب في الملعب.  | تحققت  | 88.88%      |
| - الفرضية الجزئية الثانية | - يوجد اختلاف في ملامح اللاعبين خاصة عند تتبع استعمال القياسات الأنتروبومترية وبالتالي سيهل على المدرب الذي يقوم بالانتقاء في تحديد المناصب اللازمة، و المناسبة لكل لاعبة.  | تحققت  | 77.77%      |
| - الفرضية الجزئية الثالثة | - هناك علاقة متكاملة بين ملامح اللاعبين باستعمال القياسات و بيت تحديد المناصب في الملعب.  | تحققت  | 91.74%      |
| - الفرضية العامة          | - الخصائص الشكلية للرياضي المونجي يمكن اعتبارها ذات مرجعية هامة كونها ذات قسمة في الشخص و التنويع، تهدف إلى تقويم قدرات و إمكانيات الرياضي، بالإضافة إلى وضعه في المكان المناسب في الملعب و المنصب الذي يلبق ملامحه و قدراته الجسمية. | تحققت  | 86.13%      |

## خلاصة.

و في الأخير الحلول المنهجية التي يمكن أن توصل الفريق إلى بر الأمان و تجعله يحقق النتائج مشرفة و الوصول إلى مستويات معتبرة و هذه الحلول متمثلة في انتهاج طريقة تقويم ملامح اللاعبين أثناء عملية التنصيب باستعمال القياسات الأنثروبومترية لما لها من نتائج علمية و مقننة ، دون إعطاء أهمية للوسائل المادية و الإمكانيات و حتى التعويض المالي، و إنما يجب أن ننظر إلى مستقبل اللاعبين و كذا مستقبل الفريق كأول هدف يجب تحقيقه مهما كانت العراقيل و الصعوبات التي يواجهها، أي يتصفوا بروح معنوية عالية تساعد على مواجهة هذه العراقيل و تجاوزها و محاولة بلوغ الهدف مهما تعددت الأسباب و العوامل التي تقف ضدهم. و كذا النظر إلى مستقبل الكرة الطائرة في الجزائر مقارنة بالدول الأخرى. أما خلاصة القول فتتمحور حول أهمية إسناد عمل المدربين إلى أسس علمية مهما كان نوعية النشاط الذي يقومون به ، حتى تكون هناك متابعة و مراقبة فنية لهذه الأعمال تعمل على ضبطها و تصحيحها ، كما تمكن من التنبؤ بنتائج اللاعبين و الفريق على حد سواء، و كذا إعطاء أهمية للجانب العلمي الذي يعتبر الركيزة المتينة لجميع الجوانب دون استثناء حتى يتميز عملهم بالشفافية و الوضوح ، و تحقيق نتائج مضبوطة تخلو من الشكوك و المفاجئات و الرفع من مستوى التوظيف العلمي للقياسات الأنثروبومترية في بلادنا حتى نصل إلى المستوى العالمي و النهوض برياضة الكرة الطائرة و تنشيط الرياضات الأخرى.

## المراجع والمصادر.

- بوداود عبد الميمى و عطي الله احمد.(4). أساليب وطرق التدريس في ت ب ر ، بن عكنون ، الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
- جاير عبد الحميد جابرو احمد خيرى كاظم. (1978) . مناهج البحث في ت ب و علم النفس، ط2، مصر: دار النهضة المصرية.
- عبد المنعم أحمد جاسم الجنابي . (2002) . البناء الجسمي للاعب النخبة العراقي بكرة القدم بوصفه أحد أسس الانتقاء الرياضي: رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية ت.ب،جامعة الموصل.
- زكي محمد محمدمحسن. (1998). الكرة الطائرة (بناء المعارف الفنية و الخططية ) ، الإسكندرية، مصر: منشأة المعارف.
- محمد صبحي حسانين . (1979) . القياس و التقويم في ت.ب.ر.ج 2، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة
- محمد خالد عبد القادر حمودة . ( 2001). تحديد بعض القياسات الأنثروبومترية للاعب الفريق الوطني العماني لكرة اليد ، المجلة العلمية للتربية البدنية و الرياضية و العلمية، 9.
- محمد نصر الدين رضوان . (1997). المرجع في القياسات الجسمية ، ط1، القاهرة، مصر: دار الفكر العربي.
- نزار الطالب و محمود السامري. (1986). مبادئ الاحصاء الاختبارات البدنية و الرياضية، العراق: مطابع جامعة الموصل.
- نوال محمد عمر. (4) مناهج البحوث الاجتماعية و الاعلامية، القاهرة، مصر: مكتبة الأنجلو مصرية.
- Bouchard, C. ( 1993). Express jp. Tremblay a: exercise and obesity research, 1.
- Kolar, J-C. & Salter. (1997).Em .craniofacial anthropometry, practical measurement of the head and face for clinical : surgical and research use. C. thomas, Springfield,
- Andredowart, P. (1990). : petit la rousse de la médecine, Paris : Librairelarouse.

## أهمية ممارسة النشاط الرياضي الترويحي في التقليل من ظاهرة السلوك العدواني لدى تلاميذ التعليم الثانوي

سي العربي شارف. معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية المركز الجامعي تيسمسيلت. ملخص.

تهدف هذه الدراسة إلى معرفة الدور الذي يمكن أن يلعبه النشاط الرياضي الترويحي داخل المؤسسات التربوية في التقليل من ظاهرة السلوك العدواني عند تلاميذ المرحلة الثانوية وذلك من خلال اقتراح برنامج تعليمي ترويحي لمدة 12 أسبوع ، وفي هذا السياق استعان الباحث بمراجع ومصادر في مجال الترويحي الرياضي بالإضافة إلى المقابلات الشخصية مع ذوي الخبرة و الاختصاص لإثراء البرنامج التعليمي المقترح ، وقد اعتمد الباحث على المنهج التجريبي مستخدما بذلك مقياس السلوك العدواني الذي أعده محمد حسن علاوي الذي طبق على مرحلتين قياس قبلي وقياس بعدي على عينتي البحث عينة ضابطة وأخرى تجريبية تمثلتا في قسمي السنة الثانية علوم تجريبية 1 و2 والذي يضمنا 62 تلميذ ( 17 إناث ، 14 ذكور ) تم اختيارهما بطريقة عمدية باعتبارهما الأكثر عدوانية بعدما تحصلا على المستوى العالي في مستويات ممارسة السلوك العدواني في الدراسة الاستطلاعية ، وللتحقق من فرضيات البحث استعمل الباحث الوسائل الإحصائية المناسبة ومن أهم النتائج المتوصل إليها هي أن البرنامج الترويحي المقترح كان له الأثر الإيجابي في التقليل من ظاهرة السلوك العدواني لدى التلاميذ التعليم الثانوي، ومنه يوصي الباحث كل الفاعلين في القطاع التربوي بضرورة الاهتمام بالأنشطة الرياضية الترويحية داخل المؤسسات التربوية وعدم الاكتفاء بحصة التربية البدنية والرياضية فقط، هذه الأنشطة التي أصبحت وسيلة علاجية ناجحة و هادفة أكثر من كونها مضيعة للوقت و الاستمتاع بأوقات الفراغ ، فهي تكسب الفرد عامة و المراهق خاصة خبرات تساعده على التمتع بالحياة و التخلص من عقدة الشعور بالنقص و الإحباط كما تساعده أيضا في تنمية الثقة بالنفس و الاعتماد على ذات الروح الرياضية التي تخرج الفرد أو المراهق من عزلته وتدمجه بشكل جيد في المجتمع و بالتالي تبعده عن كل سلوك عنيف و غير أخلاقي.

**الكلمات الدالة:** النشاط الرياضي الترويحي، السلوك العدواني، المراهقة، التعليم الثانوي.

### Abstract.

Today, aggressive comporment is considered as one of the greatest topics in the world, especially in the scietific field. This problem and its practice is increasing contirully in different form and deeply in our society, starting from the family moving to school, so we estimate that recreative sportive activities as the most principal in the modern scientific domain wich makes the experts to take a break at this sector, recreative sportive activitiy, to reach a psychological state and defeat many troubles. This study is making, clearly importance of the phisical activity practice wich reduce the risks of this phenomenon of agressive comporment for our student at school.

**Key-words:** Physical sportive recreative activity, agressive comporment, adolescence, secondary teaching.

### 1. مقدمة.

يخصى موضوع السلوك العدواني اليوم باهتمام كبير في ميدان البحث العلمي بمختلف تخصصاته المعرفية ، علم الاجتماع ، علم النفس ، علم النفس التربوي وغيرها من التخصصات العلمية ، حيث أصبح يشكل محورا للعديد من الدراسات المعاصرة نظرا لما يخلفه من أضرار و خسائر تمس بسلامة الأفراد و سلامة الحياة الاجتماعية ونظامها العام، وقد ازدادت إشكالية ممارسة السلوك العدواني تطورا لتتخذ صورا و أنواعا مختلفة في جميع الميادين داخل المجتمع بدءا بالشارع ثم الأسرة لتصل إلى الوسط المدرسي الذي أصبح هو الآخر يعرف ارتفاعا في معدلات حدوثه، لذا أصبح من الضروري الاهتمام بموضوع السلوك العدواني وذلك بإجراء دراسات وأبحاث تركز على طبيعة وأشكال هذا السلوك في المؤسسات التربوية التي تعرف ازديادا في معدلات حدوثه خاصة بين طلاب المرحلة الثانوية التي تعتبر من أهم المراحل التعليمية التي يمر بها الفرد في حياته لما لها من تغيرات عديدة على كثير من الأصعدة (خليل ميخائيل معوض، 2003، 327)، ويدخل الفرد أو التلميذ في هذه المرحلة التعليمية مرحلة المراهقة والتي يراها البعض على أنها التدرج البدني والجسمي والعقلي والانفعالي (مجدي أحمد، 2003، 233) و ما يميزها

أيضا من تغيرات جسمية وفيزيولوجية وفكرية واجتماعية، الأمر الذي يولد بعض الضغوطات والتغيرات النفسية لدى المراهق نظرا لحالة الاضطراب النفسي التي يعاني منها جراء المشاكل النفسية والاضغوطات المترامية داخل الوسط المدرسي (محمد مخيمر، 2000، 155) يحدث هذا في عدم توفر وسائل الترفيه والراحة سواء في البيت أو في المدرسة كل هذه الأسباب تؤدي إلى تنامي ظاهرة العنف في الوسط المدرسي، وبذلك فقد أصبح النشاط البدني الرياضي الترويحي وسيلة علاجية ناجحة وهادفة أكثر من كونها مضيق للوقت والاستمتاع بأوقات الفراغ (كمال درويش، 1997، 56)، كما يعتبر أيضا عملية منظمة لإحداث تغيرات مرغوب فيها في سلوك الفرد من أجل تطور متكامل لشخصيته في جوانبها الجسمية والعقلية والانفعالية والاجتماعية (سميرة البدر، 2005، 47)، فهو يكسب الفرد عامة والمراهق خاصة خبرات تساعد على التمتع بالحياة والتخلص من عقدة الشعور بالنقص والإحباط، ويتعدى أثر ممارسة المهارات الترويحية إلى الاستمتاع بوقت الفراغ في تنمية الثقة بالنفس والاعتماد على ذات الروح الرياضية والعمل والصدقات التي تخرج الفرد أو المراهق من عزله وتدمجه بشكل جيد في المجتمع وبالتالي تبعده عن كل سلوك عنيف وغير أخلاقي.

لقد مست ظاهرة السلوك العدواني مجالات وجوانب عديدة في المجتمع، فهي تميز الكثير من النظم الاجتماعية كالنظام الاقتصادي والنظام السياسي والتربوي، وعلى الرغم مما لهذا الأخير كجانب رسمي من ضوابط وقوانين وأخلاقيات إلا أن هذه الظاهرة استطاعت التغلغل فيه خاصة في المرحلة الثانوية باعتبارها مرحلة انتقالية يعيش خلالها الفرد عدة تغيرات معقدة سواء على الصعيد النفسي والجسدي وهذا نتيجة لارتباطها بفترة المراهقة التي يعتبرها المختصين مرحلة خطيرة وحرجة في حياة الفرد وذلك لعدة اعتبارات منها ما تتميز به هذه المرحلة من عدة خصائص متمثلة في التغيرات التي تصاحب عملية النمو من الناحية الجسمية والعقلية وما يصاحب هذه التغيرات من الناحية الاجتماعية والانفعالية مما يمكن أن تخلق لدى المراهق عدة صراعات نفسية كالإحباط التوتر القلق ونقص في التوازن الانفعالي، حيث يصبح المراهق يعاني من صراع نفسي وتوتر دائم وعدم استقرار عاطفي مع محيطه الاجتماعي والمدرسي ويؤدي به إلى السلوك المضطرب الذي يأخذ شكل العزلة أو الميول للعوانية من حقد واعتداء وتخريب وغير ذلك من صور السلوك العدواني والانحراف (يوسف حجاج، 2001، 35)، كل هذا يحدث في غياب وعدم توفر أدنى وسائل الراحة والترفيه وغياب تفهم المشرفين على هذه المؤسسات التربوية لتوفير وسائل الراحة للتلاميذ والتي من شأنها أن تقلل من هذا التوتر والضغط النفسي عندهم وتبعدهم عن ممارسة السلوك العدواني بمختلف أشكالها وأنماطها.

فالعنوان حسب "دوب" و "دولارد" هو السلوك الذي يهدف إلى إصابة أو إيذاء الشخص الموجه إليه ذلك السلوك بدنيا أو معنويا أو ما يشير إليه أما "بارون" وآخرون فقد عرفوا العوان بأنه أي شكل للسلوك يقود إلى إيذاء أو إصابة شخص آخر أو أي كائن حي والذي يكون مدفوعا لتجنب مثل هذا السلوك (دلال فتحي عيد، 2007، 15)، فالتمليذ المراهق كثيرا ما يكون ثائرا متمردا على السلطة سواء سلطة الوالدين أو سلطة المدرسة أو المجتمع الخارجي، كما يميل المراهق إلى توكيد الذات والتشبه بالرجال و مجاراتهم في سلوكهم كالتدخين وإطلاق الشارب واللحية، والسلوك العدواني عند هذه المجموعة قد يكون صريحا مباشرا يتمثل في الإيذاء، أو يكون بصورة غير مباشرة يتخذ صورة العناد، كما أن المراهقين من هذا النوع قد يتعلقون بالأوهام والخيال وأحلام اليقظة. (مصطفى محمد زيدان، 2001، 54) ومن خلال هذا الطرح يمكننا أن نقول أن إشكالية هذا البحث تقوم على هذا التساؤل:

\* هل للنشاط الرياضي الترويحي دور إيجابي وفعال في التقليل من ظاهرة السلوك العدواني لدى تلاميذ التعليم الثانوي؟

يهدف هذا البحث إلى:

- معرفة واقع ممارسة النشاط الرياضي الترويحي داخل المؤسسات التربوية الثانوية والوقوف عند كيفية قضاء التلاميذ لأوقات فراغهم سواء داخل الثانوية أو خارجها؛
- التعرف بالأهمية البيولوجية للنشاط الرياضي الترويحي من لياقة بدنية، صحية ونفسية؛
- إثبات أن لممارسة النشاط الرياضي الترويحي دور إيجابي وفعال في التقليل من ظاهرة السلوك العدواني لدى تلاميذ التعليم الثانوي؛
- معرفة مدى انعكاس ممارسة الأنشطة الترويحية على شخصية التلميذ وتصرفاته كالتعاون، تقبل واحترام الآخرين والابتعاد عن السلوك العنيف وغيرها، كما نبين الدور الذي يمكن أن يلعبه النشاط الرياضي الترويحي في إزاحة الحواجز والاضغوطات والمشاكل النفسية التي يتعرض لها التلاميذ داخل الثانويات.

## 2. تحديد المفاهيم والمصطلحات.

لقد ورد في بحثنا هذا مصطلحات عديدة تفرص على الباحث أن يوضحها كي يستطيع القارئ أن يتصفح و يستوعب ما جاء فيها دون عناء أو غموض وأهمها.

- **الترويح** : في عصرنا الحالي تتردد كلمة " الترويح " في كل مكان وعلى كل لسان ولكن في معظم الأحيان لا يقصد بها مفهوم واحد، فهناك العديد من التعريفات التي تحاول تفسير معنى ومفهوم الترويح وهذا حسب اختلاف وجهات نظر العلماء و المختصين في مجال الترويح، حيث يعرفه: " برات " أن الترويح هو مزاوله أي نشاط في وقت الفراغ سواء كان نشاطا فرديا أو جماعيا وذلك بهدف إدخال السرور على النفس دون انتظار أي مكافأة. أما محمد علي حافظ وعدي سليمان و إسماعيل رياض فيرون أن الترويح هو الحالة التي تصاحب الإنسان عند ممارسته النشاط الذي يستمتع به، وقد يكون هذا النشاط جسميا أو عقليا أو وجدانيا، وهو بذلك حالة نفسية تهيئها أنواع النشاط المختلفة.= (إسماعيل رياض، 1991:21).

- **النشاط الرياضي الترويحي**: هو نشاط يقوم به الفرد من تلقاء نفسه بغرض تحقيق السعادة الشخصية بعد الممارسة وتلبية حاجاته النفسية والاجتماعية. ويرى رملي عباس أن النشاط الرياضي الحر يخدم عدة وظائف ناعمة، إذ أن النشاط العضلي الحر يمنح المراهق إشباعا عاطفيا كما يزودهم بوسائل التعبير عن النفس، والخلق و الابتكار والإحساس بالثقة والقدرة على الإنجاز ويمد الأغلبية بالترويح الهادف بدنيا وعقليا... إلخ والغرض الأساسي هو تعزيز وظائف الجسم من أجل لياقة مقبولة وشعور بالسعادة والرفاهية. (محمد ابراهيم شحاته، 1991:256).

- **السلوك العدواني**: إن تحديد مفهوم السلوك العدواني يبدو أمرا سهلا للجميع كما يدل عليه مصطلح العدوان ، حيث يخطر ببال البعض أنه مجرد سلوك تستخدم فيه القوة بهدف إلحاق الضرر بشخص أو جماعة ما لكن الرؤية العلمية للسلوك العدواني لا تكفي بهذا الوصف بل تسعى إلى مضمون الظاهرة ومعرفة ميكانيزماتها، وللسلوك العدواني مجموعة من التعاريف نذكر منها : يعرفه دولاورد و دوب على أنه " سلوك الهدف منه إلحاق الضرر بالشخص الذي وجه إليه العدوان ". و يتفق هذا المفهوم مع تعريف نعيمة الشماخ التي عرفته على أنه " السلوك الذي يهدف إلى الضرر بالآخرين . و يعرفه حسن علاوي " أنه إيذاء الغير أو الذات أو ما يرمز إليهما وقد يظهر العدوان الموجه إلى الأشخاص الآخرين في صورة عنف جسماني أو تعدي بالقول أو الإشارة ، و العدوان الموجه إلى الأشياء قد يظهر في صورة تخريب أو تحطيم ، أما العدوان الموجه على الذات فقد يظهر في صورة توبيخ النفس أو الحاجة إلى عقاب الذات و الإيذاء الذاتي ". (علاوي، 2004:35).

- **التعليم الثانوي**: هو المرحلة الأخيرة من التعليم الإلزامي يسبق هذه المرحلة التعليم الأساسي و يليها التعليم العالي ، وتتميز هذه المرحلة من التعليم عادة بالانتقال من التعليم الإلزامي أي من التعليم الأساسي القسري و الإختياري على التعليم العالي الإختياري الذي يسمى " بعد المرحلة الثانوية " أو التعليم العالي مثال (جامعة أو مدرسة مهنية) للبالغين، والملاحظ هو عدم تباين الأسماء الدالة على هذه المرحلة التعليمية في الدول العربية بخلاف المصطلحات المتعددة لهذه المرحلة في اللغة الإنجليزية مثلا، و الغرض من التعليم الثانوي هو تلقي المعرفة المشتركة لتحضير كل تلميذ إلى التعليم العالي أو التعليم المهني أو التدريب المباشر للمهنة.

- **المراقبة**: لقد تعددت التعاريف و المفاهيم حول مصطلح المراقبة وهذا حسب تعدد و اختلاف وجهات نظر الخبراء والمختصين لها، حيث يعرفها " مصطفى فهمي " " أنها التدرج نحو النضج البدني و الجنسي و العقلي و الانفعالي وهنا يتضح الفرق بين المراهق و كلمة البلوغ التي تقتصر على الناحية الجنسية، فستطيع أن تعرف البلوغ بأنه نضوج الغدد التناسلية واكتساب معالم جديدة تنتقل بالطفل من فترة الطفولة إلى فترة الإنسان الراشد". (فهمي، 1976:126). كما جاء عن خير الدين الزراد " على أنها نوع من الصراع الجدلي مع المجتمع ومع الظروف الداخلية و الخارجية هذا من وجهة نظر التحليل النفسي" (خير الدين الزراد، 1997:9).

## 3. المنهجية.

المنهج المتبع في الدراسة هو المنهج التجريبي.

### 1.3. الدراسة الاستطلاعية.

قمنا بزيارة ميدانية لثانوية هني محمد دائرة وادي الأبطال ولاية معسكر وذلك مباشرة بعد الدخول الاجتماعي للسنة الدراسية 2014/2015 تم خلالها إجراء مقابلات مع مدير ومستشار التربية لهذه الثانوية لإعطائهم فكرة عن موضوع الدراسة والهدف المرجو منها ، حيث أعطانا هؤلاء صورة واضحة وكاملة

عن واقع ممارسة النشاط الرياضي داخل هذه المؤسسة التربوية والصعوبات التي تكتنفهم في ذلك كالتقص في العتاد الرياضي والمرافق الرياضية بالإضافة إلى واقع السلوك العدواني داخل هذه الثانوية وذلك بالرجوع إلى بعض البيانات المجمعة من الوثائق والسجلات والإطلاع عليها من طرف المستشار التربوي قصد التعرف على بعض التلاميذ العنيفين والمسجلين في المجالس التأديبية لهذه الثانوية.

### 2.3. عينة البحث و مواصفاتها.

تم اختيار قسمي السنة الثانية علوم تجريبية 1و2 والذي يضم 62 تلميذ ( 17 إناث ، 14 ذكور ) بطريقة عشوائية بسيطة باعتبارهما الأكثر عدوانية بعدما تحضرا على المستوى العالي في مستوى السلوك العدواني وذلك بعد قياس مستوى السلوك العدواني للتلاميذ في كافة أقسام السنة الثانية ثانوي بثانوية هني محمد دائرة وادي الأبطال ولاية معسكر الجزائر وذلك بتطبيق مقياس السلوك العدواني حيث تحصل القسم 1ع2 والذي يضم 31 تلميذ ( 17 إناث ، 14 ذكور ) على المرتبة الأولى من حيث ممارسة السلوك العدواني ثم يليه قسم 2ع2 والذي تحصل على المرتبة الثانية من حيث ممارسة السلوك العدواني وبدوره يضم أيضا 31 تلميذ ( 17 إناث ، 14 ذكور ) بعد ذلك تم اختيار القسم الأكثر عدوانية 1ع2 كعينة تجريبية يطبق عليها البرنامج الرياضي الترويحي المقترح بينما اختير قسم 2ع2 كعينة ضابطة.

### 3.3. تكافؤ وتجانس مجموعتي البحث.

ولأجل تحقيق ذلك قام الباحث بإجراء التكافؤ بين مجموعتي البحث ، لضبط المتغيرات الآتية :  
العمر الزمني مقاساً بالسنة ، الطول مقاساً بالسنتيمتر ، الكتلة مقاسه بالكيلو غرام ) وللتعرف على دلالة الفروق بين المتغيرات المذكورة انفا تم تحديد التكافؤ بين أفراد مجموعتي البحث والجدول التالي توضح النتائج الخاصة بذلك. من خلال الجدول (1) وبعدمنا قمنا بحساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للعينة ككل ينضح لنا تكافؤ المجموعتين ذكور و إناث بالنسبة لكل الموصفات.  
جدول رقم 01: يوضح مواصفات عينة البحث العينة الضابطة و العينة التجريبية . وقيمة (ت) لمتغيرات العمر والطول والكتلة.

| مواصفات العينة | العينة | سن     | ± ع  | قيمة "ت" المحسوبة | معامل الإثراء |
|----------------|--------|--------|------|-------------------|---------------|
| العمر (سنة)    | ذكور   | 16.58  | 1.06 | 0.65*             | 0.539         |
|                |        | 16.82  | 1.00 | -0.331            |               |
|                | إناث   | 16.78  | 1.04 | 0.36*             | 0.156         |
|                |        | 16.64  | 1.00 | 0.216             |               |
| الطول (سم)     | ذكور   | 170.64 | 6.52 | 0.92*             | 0.455         |
|                |        | 168.47 | 7.90 | -0.357            |               |
|                | إناث   | 160.35 | 4.58 | 1.27*             | -0.195        |
|                |        | 158.28 | 4.00 | 0.447             |               |
| الكتلة (كغ)    | ذكور   | 70.29  | 5.50 | 0.50*             | -0.098        |
|                |        | 69.23  | 6.73 | -0.445            |               |
|                | إناث   | 65.21  | 5.50 | 0.06*             | 0.716         |
|                |        | 65.07  | 6.41 | 0.162             |               |

ت الجدولية المقدره ب 1.96\* عند درجة حرية 32 و مستوى الدلالة 0.05.

ت الجدولية المقدره ب 2.06\* عند درجة حرية 26 و مستوى الدلالة 0.05 .

### 4.3. أدوات البحث.

- البرنامج الرياضي الترويحي المقترح: إن البرنامج الرياضي المقترح في هذه الدراسة يتكون من 12 وحدة تعليمية تتماشى مع الأهداف المسطرة لهذا البرنامج بغية تحسين نظرة المراهق إلى نفسه والتأقلم والانماج مع أقرانه وبالتالي تحسين مهاراته الاجتماعية وصممت وحدات البرنامج باستعمال ألعاب ترويحية بسيطة وملامنة من شأنها مساعدة المراهق على الابتعاد عن السلوكات العنيفة واللا أخلاقية داخل المؤسسات التربوية ، ولم يتم وضع هذا البرنامج في صورته النهائية القابلة للتطبيق إلا بعد عرضه على



مجموعة من الخبراء والأساتذة قصد تحكيمه وقد أعطى معظمهم موافقته على البرنامج المقترح ما عدا بعض التعديلات المقترحة والتي أخذت بعين الاعتبار.

- **مقياس السلوك العدواني** : صممه محمد حسن علاوي لقياس العدوان العام كسمة ويتكون المقياس من أربعة أبعاد هي ( بعد العدوان الجسدي ، بعد العدوان اللفظي ، بعد الغضب ، بعد العدوان غير المباشر) ويضم هذا المقياس 40 عبارة كل بعد تمثله 10 عبارات 06 منها موجبة أي في اتجاه البعد و 04 منها سالبة أي عكس اتجاه البعد كما أن العبارات الموجبة تعني أن الفرد ذو طابع يمتاز بالخشونة والعدوان في بعد معين من أبعاد السلوك العدواني أما العبارات السالبة تشير إلى أن الفرد يتميز بسلوك سوي وغير عدواني، حيث يقوم التلاميذ بالإجابة على عبارات المقياس والقائمة على قياس خماسي التدرج ( موافق بدرجة كبيرة جدا ، موافق بدرجة كبيرة ، موافق بدرجة متوسطة ، موافق بدرجة قليلة ، موافق بدرجة قليلة جدا).

- **الوسائل الإحصائية المستعملة**: تم استعمال الوسائل الإحصائية التالية: النسبة المئوية ، المتوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، معامل الارتباط بيرسون ، اختبار "ت" استيوذنت. معامل الإنثناء.

#### 4. عرض ، تحليل و مناقشة النتائج.

1.4 عرض وتحليل ومناقشة نتائج فرضية التباين في مستويات أبعاد السلوك العدواني لدى تلاميذ التعليم الثانوي بين الذكور والإناث.

##### 1.1.4. عرض وتحليل.

جدول رقم 02: يبين قيمة ت استودنت المحسوبة بالنسبة لأبعاد السلوك العدواني بين الذكور والإناث من التلاميذ.

| المتغير      | المجموعات | العدد | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | الوسيط | معامل الالتواء | قيمة ت المحسوبة |
|--------------|-----------|-------|-----------------|-------------------|--------|----------------|-----------------|
| البعد الأول  | ذكور      | 34    | 36.24           | 3.60              | 36     | +0.2           | 4.76            |
|              | إناث      | 28    | 30.59           | 5.12              | 31     | -0.24          |                 |
| البعد الثاني | ذكور      | 34    | 40.21           | 3.53              | 40     | +0.17          | 2.50            |
|              | إناث      | 28    | 37.25           | 5.37              | 37.5   | -0.13          |                 |
| البعد الثالث | ذكور      | 34    | 35.06           | 5.54              | 35     | +0.03          | 1.99            |
|              | إناث      | 28    | 32.51           | 4.37              | 32     | +0.35          |                 |
| البعد الرابع | ذكور      | 34    | 31.12           | 6.30              | 29     | +1.00          | 4.63            |
|              | إناث      | 28    | 37.14           | 3.42              | 37.5   | -0.31          |                 |

ت الجد ولية المقدرة ب 1.96 عند مستوى دلالة 0.05

من خلال الجدول (2)، يتضح لنا أن قيم معامل الالتواء لدى عينة التلاميذ الذكور-في جميع أبعاد المقياس مابين (+0.030، +1.00) مما يدل على تجانس هذه العينة، وأن هناك إعتدالية في توزيع النتائج ، بينما بلغت قيم معامل الالتواء لدى عينة التلاميذ الإناث في جميع أبعاد المقياس مابين (-0.13، +0.35) مما يدل على تجانس هذه العينة، وأن هناك إعتدالية في توزيع النتائج .

- **بالنسبة للبعد الأول (العدوان الجسدي)** : فقد وجدنا أن قيمة ت المحسوبة مساوية ل 4.76 عند درجة حرية 60 ( 2<sub>ن</sub> + 1<sub>ن</sub> ) ، و هي أكبر من ت الجد ولية المقدرة ب 1.96 عند مستوى دلالة 0.05 مما يعني وجود فرق دالة إحصائيا في بعد العدوان الجسدي بين التلاميذ الذكور والإناث لصالح الذكور.

- **بالنسبة للبعد الثاني (العدوان اللفظي)** : فقد وجدنا أن قيمة ت المحسوبة مساوية ل 2.50 عند درجة حرية 60 ( 2<sub>ن</sub> + 1<sub>ن</sub> ) ، و هي أكبر من ت الجد ولية المقدرة ب 1.96 عند مستوى دلالة 0.05 مما يعني وجود فرق دالة إحصائيا في بعد العدوان اللفظي بين التلاميذ الذكور والإناث لصالح الذكور.

- **بالنسبة للبعد الثالث (الغضب)** : فقد وجدنا أن قيمة ت المحسوبة مساوية ل 1.99 عند درجة حرية 60 ( 2<sub>ن</sub> + 1<sub>ن</sub> ) ، و هي أكبر من ت الجد ولية المقدرة ب 1.96 عند مستوى دلالة 0.05 مما يعني وجود فرق دالة إحصائيا في بعد الغضب بين التلاميذ الذكور والإناث لصالح الذكور.

- **بالنسبة للبعد الرابع (العدوان غير المباشر)** : فقد وجدنا أن قيمة ت المحسوبة مساوية ل 4.63 عند درجة حرية 60 ( 2<sub>ن</sub> + 1<sub>ن</sub> ) ، و هي أكبر من ت الجد ولية المقدرة ب 1.96 عند مستوى دلالة

**0.05** مما يعني وجود فرق دالة إحصائية في بعد العدوان غير المباشر بين التلاميذ الذكور والإناث لصالح الإناث.

#### 2.1.4. مناقشة.

من خلال النتائج المتحصل عليها تبين أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في أبعاد السلوك العدواني لصالح الذكور في البعد الأول العدوان الجسدي والبعد الثاني العدوان اللفظي والبعد الثالث عدوان الغضب، ويرى الطالب الباحث على أن الفروق الفردية بين الذكور والإناث لها دور في ذلك حيث من خلال النواحي الجسدية وكثلة العضلات يسيطر على الذكور الاندفاع البدني والجسدي، وكذلك تكون واضحة مظاهر الغضب عليهم.

في المقابل وجدنا أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الذكور والإناث في بعد العدوان غير المباشر لصالح الإناث، وهذا راجع لسمات نفسية للتلميذات حيث يملن إلى إبراز سلوكيات لا تكون بالضرورة متجهة نحو الاحتكاك والعنف الجسدي واللفظي.

ويرى الطالب الباحث أن خصوصية الذكور والإناث تختلف من النواحي الجسمية والعقلية والفكرية وكذلك من الناحية الانفعالية خاصة وأنهما يمران بمرحلة عصبية من مراحل النمو تطرأ عليها مجموعة من التغيرات على كير من الأصعدة الأمر التي أدى إلى ظهور هذا التباين وهذا الفرق بين الذكور والإناث في ممارسة السلوك العدواني بمختلف أبعاده حيث يسيطر على الذكور الاندفاع البدني والجسدي بينما تميل البنات إلى إبراز سلوكيات لا تكون بالضرورة متجهة نحو الاحتكاك والعنف الجسدي واللفظي بل هي أقرب إلى سلوكيات العدوان غير المباشر المختلفة.

كما يرجع الباحث التباين في مستويات ممارسة السلوك العدواني بين الذكور والإناث إلى حالة الاضطراب النفسي التي يعاني منها كلاهما جراء المشاكل النفسية والضغوطات المترامية داخل الوسط المدرسي والتي تتميز بالضغط الكبير الناجم عن تداخل هذه الضغوطات مع التغيرات التي تحدث على كثير من الأصعدة، جسمية و فيزيولوجية وفكرية واجتماعية نظرا لارتباطها بمرحلة المراهقة هذه الفترة العصبية التي يمر بها تلميذ التعليم الثانوي التي يراها العلماء والمختصون في علم النفس النمو وهذا ما يتطابق مع رأي " محمد عبد الله 2003 " الذي يرى أن المراهقة هي " التدرج نحو النضج البدني والجنسي والعقلي والانفعالي". ويعرف السلوك العدواني على أنه كل سلوك ينتج عنه إيذاء لشخص آخر أو إتلاف لشيء ما وبالتالي فالسلوك التخريبي هو شكل من أشكال العدوان الموجه نحو الأشياء، ويعرفه آخرون بأنه السلوك الذي يؤدي إلى إلحاق الأذى بالآخرين سواء كان نفسيا كالإهانة أو الشتم أو جسديا كالضرب والعراك. ويميز "بانور" بين اكتساب الفرد للسلوك وتأديته له، فالكسب للشخص للسلوك لا يعني بالضرورة أنه سيؤديه، إذ أن تأديته لسلوك النموذج تتوقف بشكل مباشر على توقعاته من نتائج التقليد، وعلى نتائج السلوك، فإذا توقع أن تقليده لسلوك النموذج سيعود عليه بنتائج سلبية.

ومما لا شك فيه أن السلوك العدواني لدى التلاميذ أصبح حقيقة واقعية موجودة في معظم دول العالم، وهي تشغل كافة العاملين في ميدان التربية بشكل خاص والمجتمع بشكل عام وتأخذ من إدارات المدرسة الوقت الكثير وتترك آثار سلبية على العملية التعليمية، لذا فهي تحتاج إلى تضافر الجهود المشتركة سواء على صعيد المؤسسات الحكومية أو مؤسسات المجتمع المدني لكونها ظاهرة اجتماعية بالدرجة الأولى وانعكاساتها السلبية تؤثر على المجتمع بأسره.

وهذا ما يتوافق مع رأي " قاسم حسن حسين 1998" فيرى أن المراهقة هي مرحلة من النمو تلي مرحلة الطفولة المتأخرة، وتقع بين الطفولة والرشد وتعد فترة انتقال بين الطفولة والرشد، وتبدأ بالبلوغ الجنسي، وتقع مرحلة المراهقة بين الثالثة عشرة والثامنة عشرة عند البنين والثالثة عشرة والسادسة عشرة عند الإناث. وهي الحالة التي تتغير فيها طبائع الفرد الفسيولوجية وتنشط لديه الغرائز الجنسية، وتبدأ مرحلة المراهقة من سن 12 إلى 17 سنة حيث يكون فيها المراهق شخصا كثير الحركة، ويشعر بالقوة وعدم الميال والاهتمام بالقوانين والأنظمة الموضوعية من قبل المدرسة أو القوانين الاجتماعية المتعارف عليها. (قاسم حسين، 1998، 714).

ويرى " محمد مصطفى زيدان 2000 " أن السلوك العدواني عند التلاميذ المراهقين قد يكون صريحا مباشرا يتمثل في الإيذاء، أو يكون بصورة غير مباشرة يتخذ صورة العناد، كما أن المراهقين من هذا النوع قد يتعلقون بالأوهام والخيال وأحلام اليقظة ولكن بصورة أقل المراهقة المنطوية (مصطفى زيدان، 2000:155).

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة أجراها الطالب " واضح أحمد الأمين 2001 " على تلاميذ التعليم المتوسط يهدف من خلالها إلى معرفة الدور الذي يمكن أن تلعبه حصة التربية البدنية والرياضية في

التقليل من ظاهرة السلوك العدوانى لدى تلاميذ التعليم المتوسط حيث وجد هذا الأخير فوارق كثيرة بين الذكور والإناث في ممارستهم للسلوك العدوانى.

ومن خلال ما سبق التطرق إليه يمكن القول أن الفرضية الأولى القائلة أن هناك تباين في مستويات أبعاد السلوك العدوانى لدى تلاميذ التعليم الثانوى بين الذكور و الإناث" قد تحققت ولو بشكل جزئى.

**2.4 عرض وتحليل ومناقشة نتائج فرضية الفروق في ممارسة السلوك العدوانى بين العينة الضابطة و التجريبية.**

#### 1.2.4. عرض وتحليل.

جدول رقم 03 يبين نتائج اختبار "ت" لدلالة الفروق بين القياسين البعدين للعينة الضابطة و التجريبية في ممارسة السلوك العدوانى.

| أبعاد<br>المقياس          | العينة الضابطة    |       |       | العينة التجريبية |       |       | ت<br>المح<br>سوية | درجة<br>الحرية | ت الجوى<br>لية | مستوى<br>الدلالة |
|---------------------------|-------------------|-------|-------|------------------|-------|-------|-------------------|----------------|----------------|------------------|
|                           | 1ن                | 1س    | 1ع    | 2ن               | 2س    | 2ع    |                   |                |                |                  |
|                           | العدوان<br>الجسدى | 30    | 34.82 | 6.74             | 30    | 16.57 |                   |                |                |                  |
| العدوان<br>اللفظى         | 30                | 43.09 | 9.56  | 30               | 18.35 | 2.89  | *2.15             | 58             | *1.96          | نال              |
| بعد<br>العصب              | 30                | 51.23 | 11.67 | 30               | 26.73 | 3.54  | *3.67             | 58             | *1.96          | نال              |
| العدوان<br>غير<br>المباشر | 30                | 41.17 | 8.76  | 30               | 17.12 | 2.19  | *2.94             | 58             | *1.96          | نال              |

من خلال الجدول رقم (3)، نلاحظ وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة الضابطة والعينة التجريبية في أبعاد السلوك العدوانى الأربعة لصالح العينة الضابطة عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 58 وذلك في القياس البعدي للعينتين الضابطة والتجريبية.

فبالنسبة لبعد العدوان الجسدى بلغت قيمة ت المحسوبة \*2.32 قيم أكبر من قيمة ت الجدولية المقدر ب1.96\* مما يدل على أن العينة التجريبية أي قسم 1ع2 انخفض عندها مستوى ممارسة العدوان الجسدى أكثر من نظرائهم في العينة الضابطة لقسم 2ع2 التي حافظت على نفس المستوى ممارسة العدوان الجسدى بدرجة أكبر وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين العينتين وذلك لصالح العينة الضابطة عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 58 في القياس البعدي للعينتين الضابطة والتجريبية.

نفس الملاحظات بالنسبة لبعد العدوان اللفظى فهناك أيضا فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة الضابطة والعينة التجريبية لصالح العينة التجريبية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 58 في القياس القبلى للعينتين الضابطة والتجريبية، حيث بلغت قيمة ت المحسوبة \*2.15 وهي قيمة أكبر من قيمة ت الجدولية المقدر ب1.96\* مما يدل على أن العينة التجريبية أي قسم 1ع2 تلجأ إلى ممارسة العدوان اللفظى أكثر من نظرائهم في العينة الضابطة لقسم 2ع2 .

أما بالنسبة لبعد العصب فالنتائج تدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة الضابطة والعينة التجريبية لصالح العينة التجريبية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 58 في القياس القبلى للعينتين الضابطة والتجريبية، حيث بلغت قيمة ت المحسوبة \*3.67 وهي قيمة أكبر من قيمة ت الجدولية المقدر ب1.96\* مما يدل على أن العينة التجريبية تلجأ إلى العصب أكثر من العينة الضابطة

نفس الشيء بالنسبة للعدوان الغير المباشر هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة الضابطة والعينة التجريبية لصالح العينة التجريبية، فقد أظهرت النتائج تفوق تلاميذ العينة الضابطة على نظرائهم في العينة التجريبية من خلال اعتمادهم على العدوان الغير المباشر بشكل كبير حيث بلغت قيمة ت المحسوبة \*2.94 وهي قيم أكبر من قيمة ت الجدولية المقدر ب1.96\* مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح العينة التجريبية.

## 2.2.4. مناقشة.

من خلال النتائج المتحصل عليها نجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار البعدي بين العينة الضابطة و التجريبية في ممارسة السلوك العدواني.

ويشير الباحث من خلال مايتضح من نتائج الجدول رقم 7 أن التأثير الإيجابي للبرنامج الرياضي الترويحي على مستويات السلوك العدواني للعينة التجريبية قد يرجع إلى مايتويته هذا البرنامج من أنشطة وتمارين ولعب مختلفة تؤثر على التلاميذ في تفاعلهم مع الآخرين وتساعدهم في التطور من الناحية الفكرية والعقلية بشكل يكسبهم أنماط السلوك المختلفة العقلية والنفسية والاجتماعية هذه الأنماط تنمو وتتطور من خلال اللعب الترويحي الذي يساعد في النهاية إلى تعديل سلوك المراهق ويبعده عن كل السلوكيات العدوانية والعنيفة داخل الوسط المدرسي .

و يتفق ذلك مع دراسة " واضح أحمد الأمين 2001" في رسالة الماجستير التي هدفت إلى معرفة الدور الذي يلعبه النشاط الرياضي الترويحي في التقليل من السلوك العدواني لدى المراهقين وقد أثبتت النتائج وجود انخفاض في مستوى السلوكيات العدوانية عند التلاميذ بعد ممارستهم للنشاطات الرياضية داخل المؤسسات التربوية .

كما تتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة " سي العربي شارف 2009 " في رسالة ماجستير هدفت إلى معرفة الدور الذي يلعبه النشاط الرياضي الترويحي في التقليل من ظاهرة العنف المدرسي لدى تلاميذ التعليم الثانوي وقد أثبتت النتائج وجود انخفاض في مستوى العنف المدرسي عند التلاميذ عقب ممارستهم للنشاطات الرياضية أثناء حصة التربية البدنية والرياضية.

وهذا ما يتفق مع " مروان عبد المجيد 2005" الذي يرى أن النشاط الرياضي الترويحي يشكل جانباً هاماً في نفسية الفرد إذ يمكنه من استرجاع الواقعية للذات ، الرغبة في اكتساب الخبرة ، التمتع بالحياة ويساهم بدور إيجابي في إعادة التوازن النفسي للفرد والتغلب على الحياة الروتينية والمملة ، وتهدف الرياضة الترويحية إلى غرس الاعتماد على النفس والانضباط وروح المنافسة والصداقة لدى الفرد وبالتالي تدعيم الجانب النفسي والعصبي لإخراج الفرد من عزله .

ويشير "بلتر 1997" أن الترويحي يعد نوعاً من أوجه النشاط الذي يمارس في وقت الفراغ والذي يختاره الفرد بدافع شخصي لممارسته والذي يكون من نواتجه اكتسابه للعديد من القيم البدنية والخلاقية والاجتماعية والمعرفية.

لذا تعتبر مشكلة العدوان من أهم المشاكل التي شغلت اهتمام الباحثين وهذا لانتشارها المفزع خاصة في المؤسسات التربوية بالنسبة للمراهقين وهذا ما جعل الساهرين على التربية القيام بعدة ملتقيات وكذا دراسات لتقصي أسباب هذه الظاهرة حيث توجد مؤثرات تعمل على إظهار هذا السلوك منها الاجتماعية الثقافية والنفسية وبما أن النشاط الرياضي الترويحي الرياضية ذو أهمية كبيرة لما يكسبه من فوائد نفسية واجتماعية وتعليمية فإنه يلعب دوراً كبيراً في معالجة السلوك العدواني خاصة للمراهق من حيث مساعدته على اجتياز فترة المراهقة في أحسن وجه وهذا لما تتميز به من خصائص أهمها إشباع رغبات وحاجات المراهق والتقليل من آثار الإحباط ، ونجد أيضاً النشاط الرياضي الترويحي يساعد المراهق د على اكتساب العديد من المهارات البدنية والاجتماعية حيث تجعل التلميذ أكثر تحكماً في انفعالاته وفي السيطرة على أعصابه، فالنشاط الرياضي الترويحي يمثل فضاء واسعاً للتلميذ المراهق لملء الفراغ والحفاظ على الصحة الجيدة وتقادي الانحرافات الأخلاقية وتفريغ الطاقة الزائدة والابتعاد عن الغضب والتهور و السلوك العنيف.

وبذلك تتحقق صحة الفرضية الرابعة القائلة هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار البعدي بين العينة الضابطة و التجريبية في ممارسة السلوك العدواني.

## خلاصة.

إن الحاجة للترفيه عن النفس حاجة إنسانية لها أهميتها، و عادة ما نجد أننا نضع الترفيه والنشاط الترفيهي في مكان جانبي من حياتنا و لا نعطيه من الأهمية بشيء، ويتوقف ذلك على الوعي الترفيهي عند الفرد، وان يدرك مدى أهميته بالنسبة له وللمجتمع. فالترفيه مظهر من مظاهر النشاط الإنساني يتميز بالصحة والاعتزان والصحة هنا بمعناها الواسع الذي يشمل الصحة الجسمانية والعقلية والعاطفية و ليس فقط خلو الفرد من الضعف والمرض فالنشاط البدني الترفيهي يهدف إلى السعادة التي ينشدها كل فرد مهما اختلف جنسه ولونه وعقيدته، والسعادة نتيجة جانبية لحياة تنسم بالاعتزان والترفيه له مكانة مميزة في جعل الحياة المتزنة بين العمل والراحة فتكتمل الحياة في معناها و تزداد في رونقها بالترفيه و الترويحي و تصبح أكثر إشراقاً و أكثر بهجة، لذا فإن إدراج النشاط الرياضي الترويحي وممارسته على اختلاف أنواعه

وأشكاله يعتبر نشاطا جد مفيد لجميع شرائح المجتمع عامة، وفي المؤسسات التربوية خاصة، فمن خلال النشاط الترفيهي يعبر التلميذ المراهق عن مشاعره و أحاسيسه و ينمي ملكاته و يبتكر و يفهم. و ينتج و تنطلق طاقاته و تظهر مواهبه و تنمو معلوماته و تتأثر اتجاهاته و يتغير و يتطور سلوكه في اتجاه طيب و هذا في ذاته هدف التربية الترويحية و الترفيهية.

ومن بين النتائج المتوصل إليها أيضا هي أن ممارسة النشاط الترويحي تساعد التلميذ المراهق على اكتساب العديد من المهارات ليس من الناحية النفسية فقط، وإنما على المستوى الدراسي أيضا، فهو يساعده على التحصيل الدراسي الجيد، إذن فهذه النتائج أثبتت صحة فرضيتنا، التي تنص على أن النشاط الرياضي الترويحي يلعب دور كبير في التقليل من ظاهرة السلوك العدوانية لدى تلاميذ التعليم الثانوي وذلك من خلال الدور الكبير الذي يلعبه هذا النشاط في مساعدة التلميذ في التغلب على المشاكل النفسية وبالتالي إبعاده عن الاضطراب الذي قد يطرأ على سلوكياته و تبعده أيضا عن ممارسة كل سلوك عنيف و غير مقبول داخل الوسط المدرسي، هذا الوسط الذي أصبح في وقتنا الحاضر ميدانا للصراع و مجالا لاحتواء إفرازات الحياة الاجتماعية بشتى مجالاتها.

### المراجع والمصادر.

أحمد بوسكرة. (2002). النشاط الرياضي الترويحي لدى الأطفال المتخلفين عقليا بالمرکز النفسية التربوية دراسة عن الأطفال ذوي التخلف العقلي البسيط 09-12 سنة، رسالة لنيل شهادة الماجستير معهد التربية البدنية والرياضية سيدي عبد الله، جامعة الجزائر.

الشيخ صافي. (2013). أثر برنامج رياضي ترويحي مقترح على بعض المهارات الاجتماعية لدى المعاقين سمعيا، رسالة لنيل شهادة الماجستير، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة عبد الحميد ابن باديس مستغانم.

كمال درويش. (1997). رؤية عصرية للترويح و أوقات الفراغ، ط1 القاهرة: مذكرة الكتاب للنشر.

تسالزبيركز ترجمة حسن معوض و كمال صالح. (1964). أسس التربية البدنية، القاهرة: المكتبة الأنجلومصرية.

محمد حافظ، عدلي سليمان و إسماعيل رياض. (1961). الترويح وخدمة الجماعة، القاهرة: القاهرة الحديثة.

عباس عبد الفتاح رملي و محمد إبراهيم شحاته. (1991). اللياقة والصحة، القاهرة: دار الفكر العربي.

سميرة البدري. (2005). مصطلحات تربوية و نفسية، ط 1، عمان: دار الثقافة للنشر و التوزيع.

كوثر إبراهيم رزق. (1979). في ديناميات الاعتداء على المدرسين، الكتاب السنوي لعلم النفس، الجمعية المصرية للدراسات النفسية، 6، 206.

محمد يوسف حجاج. (2001). التعصب و العدوان في الرياضة، القاهرة: المكتبة الأنجلومصرية.

محمد حسن علاوي. (1998). سيكولوجية العنف و العدوان، القاهرة مصر: مركز الكتاب للنشر.

حسن علاوي. (1983). علم النفس الرياضي، ط5، القاهرة: دار المعارف.

مصطفى فهمي. (1974). سيكولوجية الطفل و المراهقة، القاهرة: دار مصر للطباعة.

دلال فتحي عيد و صدقي نور الدين محمد. (2007). مدخل لدراسة سلوك العدوان و التعصب و الانتماء في مجال الرياضة و التربية البدنية، ط1، القاهرة: المكتبة الأنجلو مصرية.

خير الدين الزراد. (1997). مشكلات المراهقة و الشباب، بيروت: دار النفائس للطباعة و النشر و التوزيع.

محمد مصطفى زيدان. (2001). النمو النفسي للطفل و المراهق و أسس الصحة النفسية، ليبيا: منشورات الجامعة الليبية.

خليل ميخائيل معوض. (2003). سيكولوجية النمو - الطفولة و المراهقة. الإسكندرية: مركز الإسكندرية للكتاب.

محمد عبد الله مجدي أحمد. (2003). النمو النفسي بين السواء و المرض، الإسكندرية: دار المعرفة الجامعية للطبع و النشر و التوزيع.

مراد رحلي. (2015). أثر برنامج رياضي ترويحي مقترح على تنمية السلوك التوافقي للمتخلفين ذهنيا داخل المراكز الطبية البداغوجية، رسالة لنيل شهادة الدكتوراه، معهد التربية البدنية و الرياضية سيدي عبد الله جامعة الجزائر

03.

شام محمد مخيمر. (2000). علم نفس النمو الطفولة و المراهقة، ط1، الرياض: إشبيليا للنشر و التوزيع.

عمار بوحوش. (1999). مناهج البحث العلمي و طرق إعداد البحوث، ط 2، الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.

صلاح مصطفى الغول. (1982). مناهج البحث في العلوم الاجتماعية، القاهرة: مكتبة الغريب.

محمد صبحي حسنين. (1995). القياس و التقويم في التربية البدنية و الرياضية الجزء الأول القاهرة.

Rober B. (1978). Dictionnaire Le robert Alfabétique de la langue française, Paris : Société du nouveau ; 289.

## التربية العملية وعلاقتها باكتساب الطلبة مهارات التدريس

عيسى يعيط.  
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة الأغواط.  
ملخص.

تمحور هدف البحث في دراسة العلاقة بين التربية العلمية ومدى اكتساب طلبة السنة الثانية بمعهد التربية البدنية بجامعة الأغواط لبعض مهارات التدريس (التخطيط ، الاتصال التعليمي اثاره الدافعية) بالإضافة الى قدرتهم على تدريس التربية البدنية والرياضية. وقد تم اثبات وجود علاقة بين التربية العلمية واكتساب مهارات التدريس.  
الكلمات الدالة: التربية العملية، مهارات التدريس، التربة البدنية والرياضية.

### Abstract.

The objectives of this research focused on the study of the relationship between teaching practice and the extent of the acquisition of certain teaching skills by second year students LMD (planning - Educational Communication - motivation patterns) and their ability to conduct physical education classes. In this study, we establish the existence of a correlation between teaching practice and the teaching skills acquired by students (planning - Educational Communication - motivation).

**Key-words:** Teaching practice, teaching skills (planning - educational communication - motivation).

### 1. مقدمة.

إن إعداد المعلم هي نقطة انطلاق في بناء شخصيته كمعلم وكإنسان، عليه تبعات ومسؤوليات ومهام تربوية بوجه خاص والحياة الاجتماعية بوجه خاص. والإعداد الجيد مسألة ضرورية وحتمية لتحقيق هذا الكيان الإنساني الهام في حياة الجماعة وحياة البشر، وجودة الإعداد لا تكون مجرد طرح الشعارات والاهتمام به، وإنما هي مسألة إجرائية تقوم على أسس علمية تبدأ بتحليل مهمة التعلم ومعرفة مكوناتها وأساسياتها لتحديد متطلبات إعداد المعلم مهنيا ونفسيا واجتماعيا وإداريا" (طارق عبد الحميد البديري، 2008، 45)، ولكي نعد معلماً جيداً في التربية البدنية والرياضية يجب علينا أن نحسن اختيار الطالب الذي سوف يصبح يوماً معلماً يحمل على عاتقه مسؤولية إعداد أجيال المستقبل، هذا الطالب الذي سيلتحق بكليات التربية الرياضية والذي تتوافر فيه شروط القبول من سمات للشخصية، واستعدادات و قدرات و مهارات و قيم و اتجاهات مستهدفة، يتعرض الطلب في هذه الكليات إلى حياة خاصة حيث يخضع إلى الإعداد و التدريب و التكوين وفق برامج متكاملة و شاملة ملمة بجميع نواحي مهنة التدريس سواء تعلق الأمر بالجانب النظري من نظريات تعلم و طرق و أساليب تدريس مبتكرة حديثا و وجهات نظر مختصين ودراسات سابقة في هذا الميدان، أو بالجانب التطبيقي يتدرب الطلب على تنفيذ و تطبيق هذه البرامج بمختلف مشاربها كل حسب إمكاناته .

"تعتبر التربية العملية العمود الفقري لبرامج إعداد المعلم في الكليات المتخصصة والجامعات كونها تتيح للطلاب المعلم فرص التطبيق العملي لما اكتسبه من خبرات نظرية، كما أنها تكسب الطالب المعلم خبرات واقعية مباشرة، وتزيد من دافعيته عبر احتكاكه وتفاعله المباشر مع الطلبة والمعلمين والمشرفين، كما تساعده في التكيف مع النظام المدرسي وتكسيه مهارات أدائية واجتماعية" (الأغا، إحسان و عبد المنعم عبد الله: التربية، 1995، 27)، فضلا على أنها جزءاً أساسياً في إعداد المعلمين و أساتذة التربية البدنية و الرياضة من خلال برنامج متكامل مخطط له و هادف، يمر الطالب الأستاذ بجميع مراحل بشكل منظم و دقيق حيث يتدرب الطالب من خلاله على مهارات عملية محددة لا يمكن إتقانها إلا عن طريق الممارسة العملية، تبدأ بالمشاهدة و تنتهي بالمشاركة الكلية في عملية التعليم و يتلمس الطالب المعلم مدى صلة المواد النظرية في مرحلة الإعداد بالكفاءات العلمية التدريسية حيث يرى الطالب عن كثب أن كل كفاءة أدائية و مهارة تدريسية تستند على أساس نظري من خلال مروره بمراحل التربية العملية المختلفة. "ويمكن أن تحقق التربية العملية أهدافها عندما تتم في ظروف طبيعية، و يؤدي كل من أصحاب العلاقة دوره على أكمل وجه، كونها عملية تعاونية، يشارك فيها: الطالب، والمعلم، والمشرف، والمعلم المتعاون، وإدارة المدرسة وتؤثر فعالية أدوار هذه الأطراف تأثير إيجابياً أو سلبياً على واقع التربية العملية" (عبد الله، عبد الرحمن صالح، 1997، 21).

تمثل التربية العملية مختبراً تربوياً يقوم فيه الطلبة المعلمون بتطبيق المبادئ والنظريات التربوية في شكل أداء منتج اتجاهات تربوية متكاملة في إعداد الأساتذة في مادة التربية البدنية والرياضة حيث يتعاملون من كل مراحل العملية التربوية بشكل دقيق وملم وشامل ومهارات التدريس اللازمة لها، مهارات إعداد تخطيط الدروس، ومهارات تنفيذ "الاتصال، مهارة الشرح، مهارة ضبط الصف، مهارة إثارة الدافعية، مهارة استعمال الوسائل التعليمية....." ومهارات التقويم، تمكنهم من اكتشاف المشكلات تذليل الصعوبات التي تواجههم في الميدان التربوي واكتساب مهارات تدريسية تساعدهم على حلها. وقد تطرق مجموعة من الباحثين إلى التربية العملية ودورها في إعداد المعلمين واكتسابهم لمهارات التدريس إبراهيم محمد عبد الرزاق "في دراسة له، حول إعداد وتدريب المعلمين من في القرن الحادي والعشرين إلى ضرورة إعداد المعلم مع الأخذ في الحسبان تنمية مدرسته حول مفهوم التربية من خلال تشكيل فكرة، وتنمية قيمه ومهاراته، وتعديل سلوكه بما يتفق ومتطلبات مهنة التدريس مع التأكيد على تنمية وعيه بمظاهر التغيير في المجتمع وموقف التربية منها" (إبراهيم محمد عبد الرزاق، 2003، 25).

كما تناولت حسن جامع "دراسة تقييمية لفعالية التربية العملية في معهد التربية للمعلمين في الكويت" (بدور المطوع، سهير بدير، 2006، ص255). وقد استهدفت التعرف على مدى فعالية التربية العملية في اكتساب الطالب المعلم الكفاءات التدريسية اللازمة لمعلم المرحلة الابتدائية بدولة الكويت و توصلت النتائج إلى أن مقررات التربية العملية تكسب الطالب المعلم كفاءات إعداد و تخطيط الدرس و كفاءات تنفيذ الدرس، وكفاءات التقويم، دراسة راشد، علي محي الدين (1990) "تقويم كفاءة الطلاب المعلمين - تخصص علوم - من خلال تقديرات تلاميذ المدارس الثانوية بمصر" (ملخص رسالة ماجستير منشور في الأكاديمية العراقية). وإلتمس الباحث أهمية وحدة التربية العملية وبرامجها في إكتساب الطلبة لبعض مهارات التدريس وبناءا على ما سبق تبلورت إشكالية البحث:

هل توجد علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين حصة التربية العملية الميدانية و تنمية مهارات التدريس لدى طلبة السنة الثانية بقسم التربية البدنية و الرياضة بجامعة الأغواط؟  
يهدف هذا البحث إلى معرفة فعالية التربية العملية في تنمية بعض مهارات التدريس لدى طلبة قسم التربية البدنية و الرياضة؛ الكشف عن العلاقة الإرتباطية بين التربية العملية و إكتساب الطلبة المعلمين لبعض مهارات التدريس من خلالها.

## 2. الخلفية النظرية.

### 1.1. تحديد المفاهيم والمصطلحات.

- **التربية العملية:** هي "النشاطات المختلفة التي يتعرف الطالب من خلالها على جميع جوانب العملية التعليمية بتدرج بحيث يبدأ بالمشاهدة ثم يشرع في تحمل الواجبات التي يقوم بها المعلم على أن يصل في نهاية المطاف إلى ممارسة أعمال المعلم كاملتا" (الأمين عبد الحفيظ أبو بكر، 2003) .

- **تعريف التدريس:** "مجموعة من الأعمال أو الأفعال أو الإجراءات المخططة يديرها المعلم ويسهم فيها المتعلمون وتستهدف تحقيق أهداف تربوية مرغوبة لدى المتعلمين على المدى القريب والبعيد". (عبد السلام مصطفى عبد، 2007، 17).

- **المهارة:** يعرفها Driver في قاموسه علم النفس "السرعة و الدقة و السهولة في أداء عمل حركي معين" (علي سعد جاب الله، 2007، 12).

- **مهارة التدريس:** "هي القدرة على أداء عمل أو نشاط معين ذي علاقة بالتخطيط للتدريس و تنفيذه و تقويمه و هذا العمل قابل للتحليل لمجموعة من السلوكيات" (مصطفى نمر دمس، 2008).

- **الكفاءة في التدريس:** "معرفة المعلم بكل عبارة و فردة بقولها و مالها من أهمية" (كاظم الفتلاوي، عمان 2003، 24).

- **المعنى التربوي للإتصال:** يعرفه محمد الترتوري "يشير الإتصال بمفهومه التربوي و التعليمي إلى تلك العملية التي تحدث في موقف تعليمي بين عناصره المتعددة التي تشكل الأداة الرئيسية في تنظيم عملية التعلم التي تجري عبر قنوات مختلفة ومتنوعة لفظية، غير لفظية، كتابية" (محمد الترتوري، محمد فرحان قضاة 2006، 129).

- **إثارة دافعية التعلم:** يقصد بإثارة دافعية التعلم إيجاد الرغبة في التعلم عند التلميذ و حفزه عليه و جعل عملية التعلم مشوقة" (عزت جرادات و آخرون: 2008، 72).

- **التخطيط:** " عملية عقلية و منظمة و هادفة، تمثل منهاجا في التفكير و أسلوبا و طريقة منظمة في العمل، تؤدي إلى بلوغ الأهداف المنشودة بدرجة عالية من الإتقان" (محمود الحيلة، 2002، 52).

## 2.2. الدراسات السابقة و المشابهة.

- دراسة سعد جسام الهاشمي، ومحمود عودة 1990: معرفة أثر برنامج التربية العملية في اكتساب الطلبة المعلمين للكفايات التعليمية. هدفت الدراسة إلى: معرفة أثر برنامج التربية العملية في اكتساب الطلبة للكفايات التعليمية للزامة لهم بالكلية. ومعرفة أهم الصعوبات التي تواجه سير البرنامج. وكانت نتائج البحث فعالية البرنامج في إكتساب الطلبة لمهارات التدريس.

- دراسة الملا 2004: هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على فاعلية استخدام أسلوب التدريس المصغر في تنمية بعض كفايات التدريس لدى الطلاب المعلمين بقسم التربية الرياضية بجامعة البحرين، كما تهدف إلى مقارنة فعالية كل من أسلوب التدريس المصغر و الأسلوب التقليدي في اكتساب الطلاب المعلمين لكفايات التدريس الفعال. فعالية أسلوب التدريس المصغر في تنمية بعض كفايات التدريس.

- دراسة حسين غريب ،عزيز قنديل 1984: هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن أثر التعليم المصغر كأسلوب من أساليب التربية العملية في إكتساب و تعديل مهارات التدريس الأساسية للطلاب المدرسين، وقد كشفت نتائج هذه الدراسة عن تفوق أفراد المجموعة التجريبية على أفراد المجموعة الضابطة في جميع استخدام مهارات التدريس الأساسية التخطيط، التنفيذ، التقويم.

## 3. المنهجية.

إن طبيعة الدراسة هي التي تفرض على الباحث المنهج الواجب استخدامه في البحث ، وفي دراستنا تم الاعتماد على المنهج الوصفي الإرتباطي .

- مجتمع وعينة الدراسة : هو جميع الأفراد الذين سوف تجرى عليهم الدراسة و يتمثل في دراستنا جميع طلبة السنة الثانية بمعهد التربية البدنية و الرياضية بجامعة الأغواط بلغ عددهم ( 134 ) . إعتدنا على طريقة السحب العشوائية المنتظمة لإختيار العينة وهي من الطرق الإحتمالية أما درجة التمثيل إستعان الباحث بجدول الذي بناه فايز جمعة النجار وكان مجموع أفراد العينة يساوي 44 .(فايز جمعة النجار ولآخرون، 2010، 105).

### - أدوات جمع البيانات.

\* خطوات بناء الإستمارة: قمنا ببناء إستمارة على طريقة ليكبرت ثلاثية الأوزان (دائما، أحيانا، نادرا) لقياس مدى تطبيق الطلبة لمهارات التدريس، وبيناء إستمارة على طريقة ليكبرت ثلاثية الأوزان (موافق، محايد، معارض) لقياس إتجاهات الطلبة نحو مهارات التدريس.

\* عملية التحكيم: تم بناء أدوات البحث عن طريق صدق مفهوم التكوين الفرضي، ثم تم عرضهم على مجموعة من الأساتذة في التخصص لقياس صدق المحتوى وصدق المضمون وبعد عملية التحكيم تم تعديل وحذف مجموعة من العبارات وتم تقسيم عبارات الإستمارتين إلى مجموعة من الأبعاد كما هو موضح في الجدول رقم (01).

جدول رقم 01: نتائج قياس صدق المحتوى وصدق المضمون.

| إستمارة إتجاهات الطلبة نحو مهارات التدريس  | إستمارة مدى تطبيق الطلبة لمهارات التدريس   |
|--|--|
| العلاقات الإنسانية "1.19.25.41.44.50"      | العلاقات الإنسانية "1.19.25.41.44.50"      |
| عرض الدرس "4.10.13.16.30.38"               | عرض الدرس "4.10.13.16.30.38"               |
| الشرح "7.22.28.33.47"                      | الشرح "7.22.28.33.47"                      |
| الجانب الحسي حركي "2.5.14.17.35.39.48"     | الجانب الحسي حركي "2.5.14.17.35.39.48"     |
| "الجانب الوجداني " 31.36.45. 11.23.26"     | "الجانب الوجداني " 31.36.45. 11.23.26"     |
| إتارة اللفعية "الجانب المعرفي" "8.20.3.51" | إتارة اللفعية "الجانب المعرفي" "8.20.3.51" |
| التخطيط وفق المقرر الدراسي "3.6.18.21.37"  | التخطيط وفق المقرر الدراسي "3.6.18.21.37"  |
| التخطيط وفق تنظيم الدرس (9.12.15.29.32.46) | التخطيط وفق تنظيم الدرس (9.12.15.29.32.46) |
| التخطيط وفق فترات الطلبة (24.27.40.43.49)  | التخطيط وفق فترات الطلبة (24.27.40.43.49)  |

\* الخطوة الثانية حساب معامل الثبات: اعتمدنا في هذا البحث على معامل الثبات عن طريق الإختبار وإعادة الإختبار و الذي تم حسابه. قمنا بتوزيع الإستمارتين على 20 طالب وقمنا بتطبيق الإختبار وإعادة نفس الإختبار ثم قمنا بحساب معامل الثبات عن طريق علاقة إرتباط بيرسون، جدول رقم(02)؛ و دلت النتائج المتحصل عليها في الجدول المذكور أعلاه على أن معامل الإرتباط كان أكبر من 0.5 في جميع الإرتباطات و هو مقبول و ذو دلالة إحصائية.

- الأدوات الإحصائية المستخدمة: المتوسط الحسابي وتم فيه التعرف على متوسط توزيع الدرجة من مجموع درجات؛ الاتحرف المعياري و معامل الإرتباط المتعدد.



جدول رقم 02: يبين نتائج العلاقات الارتباطية حسب معامل الثبات لإستمارات الدراسة.

| معامل ثبات إستمارة مدى تطبيق<br>الطلبة لمهارات التدريس | معامل ثبات إستمارة إتجاهات<br>الطلبة نحو مهارات التدريس |                              |
|--|---|------------------------------|
| $r = 0,601578$   | $r = 0,579533$  | مهارات الإتصال               |
| $r = 0,869545$   | $r = 0,79771$   | مهارات إثارة الدافعية للتعلم |
| $r = 0,413199$   | $r = 0,503192$  | مهارات التخطيط التربوية      |
| $r = 0,7308$   | $r = 0,575521$  | مهارات التدريس               |

#### 4. عرض و تحليل النتائج.

يبين جدول رقم (03)، مجموع نقاط إتجاهات الطلبة نحو مهارات التدريس " التخطيط، الإتصال، إثارة الدافعية للتعلم " حيث كانت 2936 نقطة للإجابة موافق بشدة بنسبة 57,966 % بتكرار 734، و 1917 نقطة للإجابة موافق بنسبة 37,848 % و بتكرار 235، و 168 نقطة للإجابة لا أدري بنسبة 3,3168 % و تكرار 84، و 44 نقطة للإجابة معرض بنسبة 0,8687 % بتكرار 44. و مجموع نقاط مدى تطبيق الطلبة لمهارات الإتصال حيث وجدنا 2916 للإجابة دائما بنسبة 64,8 % و تكرار 972، و 1227 نقطة للإجابة أحيانا بنسبة 27,26 % و تكرار 409، و 357 نقطة للإجابة نادرا بنسبة 7,94 % و تكرار 119.

و من خلال تحليلنا نتائج العبارات المكونة لإستمارة إتجاهات الطلبة نحو مهارات التدريس نجد مجموع نقاط الإجابات 5065 من 1920 نقطة أي بنسبة 84.41 % و هذه النسبة مرتفعة و إيجابية، حيث أن معضو الطلبة يحاولون تطبيق المهارات التدريسية التي التي لديهم إتجاه إيجابي نحوها عند ممارسة مهنة التدريس في حصة التربية العملية و هذا ما، أكدته النتائج المتحصل عليها في الجزء الثاني من الجدول (03)، المتعلقة بتطبيق الطلبة لمهارات التدريس حيث جاءت نتائج مجموع 4500 نقطة من 4800 نقطة و بنسبة 93.40 % و هذه النسبة مرتفعة جدا و هذا يدل على أن الطلبة كان يطبقون مهارات التدريس في حصة التربية العملية أو بتعبير آخر كان لحصة التربية العملية دور في تنمية بعض مهارات التدريس لطلبة السنة الثانية LMD في قسم التربية البدنية و الرياضة بجامعة الأغواط.

جدول رقم 03: يبين توزيع مجموع نقاط الإجابات و نسبها المئوية و تكرارها على الإجابات استمارة اتجاهات الطلبة نحو و استمارة مدى تطبيق الطلبة لمهارة مهارة التخطيط.

| الجزء الثاني |       |        |       |                               | الجزء الأول |       |            |           |               |                               |
|--------------|-------|--------|-------|-------------------------------|-------------|-------|------------|-----------|---------------|-------------------------------|
| المجموع      | نادرا | أحيانا | دائما | الإجابات                      | المجموع     | معارض | لا<br>أدري | موافق     | موافق<br>بشدة | الإجابات                      |
| 4500         | 357   | 1227   | 2916  | مجموع<br>نقاط<br>الإجابات     | 5065        | 44    | 168        | 1917      | 2936          | مجموع<br>نقاط<br>الإجابات     |
| 100          | 7,94  | 27,26  | 64,8  | النسبة<br>المئوية<br>للإجابات | 100         | 0,868 | 3,31<br>6  | 37,8<br>4 | 57,9<br>6     | النسبة<br>المئوية<br>للإجابات |
| 1500         | 119   | 409    | 972   | تكرار<br>الإجابات             | 1501        | 44    | 84         | 639       | 734           | تكرار<br>الإجابات             |

يظهر من النتائج المبينة في الجدول رقم (04) العلاقة الارتباطية باستخدام معامل الارتباط المتعدد و التي جاءت كالآتي:

- معامل الارتباط المتعدد  $R_{A,G} = 0.51$  عند مستوى الدلالة 0,05، تثبت أنه توجد علاقة ارتباطية بين التربية العملية و إتجاهات الطلبة نحو مهارات مهارات التدريس في حصة التربية العملية؛
- معامل الارتباط المتعدد  $R_{A,D} = 0.48$  عند مستوى الدلالة 0,05، تثبت أنه توجد علاقة ارتباطية بين التربية العملية و تطبيق الطلبة لمهارات مهارات التدريس في حصة التربية العملية؛
- معامل الارتباط المتعدد  $R_{G,D} = 0.62$  عند مستوى الدلالة 0,05، تثبت أنه توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة بين إتجاهات الطلبة نحو مهارات التخطيط تطبيق الطلبة لمهارات مهارات التدريس في حصة التربية العملية؛

- معامل الارتباط المتعدد  $R_{A.(D.G)} = 0,54$  عند مستوى الدلالة 0,05، يثبت أنه توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين التربية العملية من جهة و ( إتجاهات الطلبة نحو مهارات مهارات التدريس ، و تطبيق الطلبة لمهارة مهارات التدريس) من جهة أخرى؛

- معامل الارتباط المتعدد  $R_{D.(A.G)} = 0,32$  عند مستوى الدلالة 0,05، يثبت أنه توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين تطبيق الطلبة لمهارة مهارات التدريس و ( إتجاهات الطلبة نحو مهارات مهارات التدريس ، و التربية العملية)؛

- معامل الارتباط المتعدد  $R_{E.(A.B)} = 0,52$  عند مستوى الدلالة 0,05، يثبت أنه توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين إتجاهات الطلبة نحو مهارات مهارات التدريس و(التربية العملية ، و تطبيق الطلبة لمهارة مهارات التدريس).

جدول رقم 04: يبين العلاقة الارتباطية بين التربية العملية ، إتجاهات الطلبة نحو مهارات التدريس ، مدى تطبيق الطلبة لمهارات التدريس.

| المتغيرات                                  | العينة | المتوسط | إل. المعياري | معامل الارتباط $r$ .<br>المتعدد | درجة الحرية | مستوى الدلالة |
|--|--------|---------|--------------|---------------------------------|-------------|---------------|
| نقاط التربية العملية العمود A              | 30     | 12,83   | 0,69         |                                 | 29          | 0,05          |
| مدى تطبيق الطلبة للمهارة العمود $\beta$    | 30     | 128     | 8,32         |                                 | 29          | 0,05          |
| إتجاهات الطلبة نحو المهارة العمود $\alpha$ | 30     | 170     | 10,40        |                                 | 29          | 0,05          |

## 5. مناقشة و خلاصة.

تنص الفرضية على أنه توجد علاقة ارتباطية بين حصة التربية العملية و إكتساب الطلبة بعض مهارات التدريس "مهارات التخطيط للدروس ، مهارات الإتصال ،مهارات إثارة الدافعية". إن النتيجة المتوصل إليها في البحث تتماشى مع هذه الفرضية حيث أثبتت النتائج في المتحصل عليها في الجدول رقم (03) على أن الطلبة إكتسبو مهارات التدريس من خلال التربية العملية حيث كان مجموع النقاط التطبيق يساوي 4500 نقطة من من 4800 نقطة بنسبة 93.4% . وكذلك النتائج المبينة في الجدول رقم ( 04) أثبتت أنه توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين التربية العملية و إكتساب الطلبة لمهارات التدريس "مهارات التخطيط ،مهارات التنفيذ ( مهارات الإتصال ، مهارات إثارة الدافعية"، و هذه النتائج تتماشى مع أغلب الدراسات السابقة و التي نذكر من أبرزها:

وإنفقت نتائج هذه الدراسة مع دراسة عايش زيتون وسليمان عبيدات (1984)، حيث تناولت موضوع "دراسة تحليلية تقويمية لبرنامج التربية العملية في الجامعة الأردنية " نتائج البحث : توصل الباحثان أن 78,2% من أفراد العينة أكدوا استفادتهم من التربية العملية ، حيث ساعدتهم في برمجة المخطط العام للتدريس وفي المجالات التالية تحديد الأهداف ، اختيار محتوى النشاطات التعليمية المناسبة اختيار الوسيلة التعليمية ، التقويم المناسب للأهداف المراد تحقيقها في المواقف التعليمية التعليمية.

و إنفقت نتائج هذه الدراسة مع دراسة دراسة الملا (2004)، تناولت موضوع فعالية استخدام أسلوب التدريس المصغر في تنمية بعض كفايات التدريس لدى الطلاب المعلمين تقييم التربية الرياضية، وأشارت الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية و الضابطة لصالح المجموعة التجريبية و فعالية أسلوب التدريس المصغر في تنمية بعض كفايات التدريس.

وإنفقت نتائج هذه الدراسة مع دراسة سعد جسام الهاشمي، ومحمود عودة (1990)، تناولت موضوع "معرفة أثر برنامج التربية العملية في اكتساب الطلبة المعلمين للكفايات التعليمية". توصلت الدراسة إن البرنامج قد نجح في إكساب الطلبة المعلمين بعض الصفات الشخصية والمهنية وبعض المهارات التدريسية.

وإنفقت نتائج هذه الدراسة مع دراسة عثمان علي ابراهيم عقيلي (2007) هدفت الدراسة إلى تعرف مدى فعالية برنامج تدريب قائم على التدريس المصغر في تنمية المهارات العملية اللازمة لتدريس العلوم لدى معلمي العلوم بالمرحلة الابتدائية، وقد توصلت الدراسة إلى: وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى 0.01 بين متوسطي درجات معلمي العلوم عينة الدراسة في كل من التطبيقين القبلي و البعدي لبطاقة

الملاحظة لصالح التطبيق البعدي، وكذلك وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى 0.01 بين متوسطي درجات معلمي العلوم عينة الدراسة في كل من التطبيقين القبلي والبعدي لكل مهارة رئيسية ببطاقة الملاحظة، وكان أداء معلمي العلوم عينة الدراسة للمهارات العملية المتضمنة في بطاقة الملاحظة أكبر من أو يساوي مستوى التمكن المقبول تربوياً 75% من الدرجة العظمى لبطاقة الملاحظة بعد التدريب. اختلفت نتائج الدراسة مع دراسة بيرد و روسي (1989)، في دراستهما حول ممارسة معلمي العلوم للكفايات التدريسية، حيث أشارت نتائج دراستهما إلى ممارسة معلمي العلوم للكفايات التدريسية كان منخفضاً. (الصريرة 2003، 106). وهذه النتيجة تتفق مع ما توصل إليه الشايب محمد الساسي (2007) في دراسته حول علاقة أساليب الإشراف التربوي (التفتيش) بكفايات المعلمين التدريسية و باتجاهاتهم نحو مهنة التدريس، حيث أكدت دراسته على انخفاض كفايات المعلمين التدريسية. كما تختلف هذه النتيجة مع ما توصل إليه الأزرق (2000) حول الكفايات المهنية و علاقتها بالخصائص الشخصية لدى المعلمين في ليبيا حيث أكدت دراسته على انخفاض الأداء عن مستوى الإتيان المحدد ب 85% . (الأزرق، 2000 ، 280).

توصلت الدراسة إلى نتيجة مفادها أن الطلبة قد اكتسبوا درجة من الكفاءة في أداء مهارات التدريس، ولكنها غير كافية لذا يجب إخضاع الطلبة لتدريبات مكثفة ومستمرة لإحداث التغيير المرغوب في سلوكه بالاعتماد على تقنيات تربوية حديثة، بدل الاعتماد على أسلوب المحاضرة.

### المراجع والمصادر.

- شوق محمود أحمد وسعيد و محمد مالك محمد. (1995). تربية المعلم للقرن الواحد والعشرين، المملكة العربية السعودية الرياض: مكتبة العبيكان.
- محمد سعد زغول و مصطفى السايح. (2004). تكنولوجيا إعداد و تأهيل معلم التربية الرياضية، ط2، دار الوفاء للطباعة و النشر.
- طارق عبد الحميد البديري. (2008). الاتجاهات الحديثة للإدارة المدرسية في تنمية القيادة التدريسية، ط1، عمان: دار الثقافة للنشر والتوزيع.
- الأغا، إحسان و عبد المنعم عبد الله. (1995). التربية العملية وطرق التدريس، غزة: الجامعة الإسلامية.
- عبد الله و عبد الرحمن صال. (1997). التربية العملية أهدافها ومبادئها، القاهرة: دار الفكر للنشر والتوزيع.
- الأمين عبد الحفيظ أبو بكر. (2003). دليل التربية العملية في إعداد المعلمين، طم، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر.
- عبد السلام مصطفى عبد. (2007). أساسيات التدريس والتطوير المهني للمعلم، دار الجامعة الجديدة.
- علي سعد جاب الله. (2007). تنمية المهارات اللغوية و إجراءاتها التربوية، القاهرة: إيتراك للطباعة و النشر و التوزيع.
- مصطفى نمر دهمس. (2008). إستراتيجيات تطوير المناهج و أساليب التدريس الحديثة، ط1، عمان: دار غيداء.
- كاظم القتلاوي. (2003). كفايات التدريس المفهوم الأداء التدريب، ط3، عمان: دار الشروق لنشر والتوزيع.
- محمد الترتوري و محمد فرحان قضاة. (2006). المعلم الجديد، دليل المعلم في الإدارة الصفية الفعالة، طم، عمان: دار الحامد.
- عزت جرادات و آخرون. (2008). التدريس الفعال، طم، عمان: دار الصفاء للنشر و التوزيع.
- محمود الحيلة. (2002). مهارات التدريس الصفية، عمان: دار المسيرة للنشر و التوزيع و الطباعة.
- نواف أحمد سمارة و عبد السلام موسى العبدلي. (2008). مفاهيم ومصطلحات في العلوم التربوية، طم، عمان: دار المسيرة.
- أمين أنور الخولي. (1990). أصول التربية البدنية والرياضية، القاهرة: دار الفكر العربي.
- إبراهيم محمد عبد الرزاق. (2003). منظومة تكوين المعلم في ضوء معايير الجودة الشاملة، عمان: دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع.
- سهير بدير. (2006). التربية البدنية مناهجها وطرق تدريسها، ط2، القاهرة: مركز الكتاب للنشر.

## فعالية الألعاب الصغيرة في تنمية بعض الصفات البدنية والمهارات الحركية لدى

### مبتدئ كرة اليد

مسالتي لخضر\*، حمزاوي حكيم\* و زرف محمد\*.

\*معهد التربية البدنية و الرياضية، جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم.

### ملخص.

هدفت الدراسة إلى التعرف إلى ما مدى تأثير استخدام الألعاب الصغيرة في تنمية المتطلبات البدنية والمهارية لمبتدئ كرة اليد. حيث حاولنا من خلال هذا البحث العمل التعرف على أنجع الوسائل التعليمية والتدريبية المساهمة في تنمية بعض الصفات البدنية والمهارات الحركية قصد الدراسة. ومن أجل التحقق من فرضيات البحث اعتمد طاقم البحث في بحثهم هذا على المنهج التجريبي من خلال تسطيرهم لبرنامج تعليمي تدريبي مقترح بالألعاب الصغيرة حيث طبق على العينة التجريبية (الألعاب الصغيرة) اما العينة الضابطة فطبقت وحدات تدريبية بطريقة التمارين التحليلية وعلى أثر هذه التجربة وبعد المعالجة الإحصائية استنتج طاقم البحث أن " الألعاب الصغيرة " لها أثر ايجابي في تنمية بعض الصفات البدنية والمهارية لمبتدئ كرة اليد.

الكلمات الدالة: الألعاب الصغيرة، الصفات البدنية، المهارات الحركية ،كرة اليد.

### Abstract.

The study aimed to identify to what extent, the impact of the use of small games, in the development of physical and skill requirements for beginners of handball. Where, we tried through this research, to identify the most effective means, of education and training, to contribute to the development of some physical attributes and motor skills in study. In order to verify the hypotheses the research team adopted, in their search the experimental method through the planning an educational and training proposal program by small games where they were applied on the experimental sample (small games) either the control sample have been applied training unites in a analytical exercises manner, and after this experience and after statistical treatment. The team of the research concluded that "small games" have a positive impact on the development of certain physical and skills characteristics for the beginners of handball.

**Key-words:** Small games, physical characteristics, skill characteristics, handball game.

### 1. مقدمة.

ان تقدم المجتمع يتوقف على الظروف التربوية التي يتعرض لها ابنائه , وان العناية بالأطفال هي القاعدة التي تقوم عليها نشأتهم السليمة في مراحل نموهم, ويعد اللعب من اهم الوسائط التربوية المهمة التي تساعد هذا الأخير على نمو بدنياً وحركياً وعقلياً ومعرفياً واجتماعياً وانفعالياً اذ انه وسيلة من الوسائل الوقوف على استعداداتهم و هذا من خلال تعبير الطفل عن نفسه بحرية وتفاعله مع غيره من الأطفال لأنه يتيح له فرصة لمحاولة التجريب للواجب الحركي الموكل اليه في بيئة مبنية على حرية الحركة ( الحياني والرومي , 2000 , 73 ) ومن اعتبار أن التربية البدنية الرياضية نوع من أنواع التربية العامة والتي تسعى إلى تحقيق النمو المتكامل والمتزن (اجتماعياً،وعقلياً،ونفسياً،وبدنياً) وذلك من خلال النشاط الحركي عن طريق استخدام مثلاً أسلوب الألعاب الصغيرة التي هي عبارة عن الألعاب بسيطة التنظيم ولا تحتاج الى تعقيدات مهارية كبيرة .و تعتبر وسيلة التي تساعد في بناء قدرة الجسم بدنيا و مهاريا و تمتاز بعنصر المنافسة و عدم الملل وتعد الألعاب الصغيرة احدى وسائل اعداد ناشئ اعداد جيدا حيث انها تحتوي على عناصر اللياقة البدنية.(مفتي ابراهيم، 1996، 304)

تعد الألعاب الصغيرة من الأساليب التي يمكن استخدامها في تعليم الأنشطة الحركية وهي من الأساليب المسلية والمفيدة بدنيا وعقلياً ونفسياً واجتماعياً ويمكن للاب أو الأم أو المعلمة أن تجمع شمل أسرتها حول لعبة مسلية ناعمة وتلقى قبولاً من الكبار والصغار في وقت واحد وتستخدم الألعاب الصغيرة لتعليم الأنشطة الحركية من سنه فما فوق(عبد الحميد الشرف، 2005، 147) وتعد الأنشطة الحركية ككرة اليد التي تعد لعبة من الألعاب التي لها مبادئها الأساسية المتعددة التي يهتم بها درس التربية البدنية

الرياضية وهي من بين الالعاب الاكثر شيوعاً وممارسة من قبل الاطفال داخل الدرس وخارجه وتسهم بدور كبير في تطوير المهارات الحركية الاساسية , وبما أن مرحلة الطفولة من المراحل المهمة في حياة الإنسان لما لها من أثر واضح في حياته المستقبلية ، وكان لابد من الاهتمام بالمناهج التعليمية التي تساهم إسهاماً فاعلاً في تحقيق النمو المتكامل للطفل و من هنا تكمن أهمية البحث في معرفة فاعلية الألعاب الصغيرة في تنمية بعض القدرات البدنية و المهارات الحركية لدى مبتدئ كرة اليد.

شهدت السنوات الأخيرة تطوراً ملحوظاً و انفجار علمياً في تسطير برامج التعليمية التدريبية لرفع كفاءة اللاعب البدنية و الحركية بما يتماشى مع مواقف الأداء في نشاط كرة اليد (الوليلي، 2007، 03)، و خصائص المرحلة العمرية النفسية التي تجعل من عملية التعلم المتعلم يشعر بالسعادة أثناء تعلم مهاراتها المختلفة، وتعتبر لعبة كرة اليد من الألعاب التي تعتمد على اتقان اللاعب للمهارات الأساسية كقاعدة هامة للتقدم (كمال عبدالحليم حسانين ،2002، 45) ، ويذكر " حسن معوض " (1994) إلى أن مرحلة تعليم المبادئ الأساسية هي أصعب مرحلة ولكنها لازمة لرفع المستوى و هذا ما أكده محمد حسن علاري في نظرية المحاولة و الخطأ في نظريات التعلم حيث يذكر ما يلي: " في حالة تعلم الفرد لمهارة التصويب أو التمرير نجد أن الأداء يتسم في البداية بكثير من الأخطاء ويرتبط بالحركات الزائدة غير الضرورية وبمواولة التدريب تنقص هذه الأخطاء، ولهذا يرى طاقم البحث ان الحاجة الطفل/ اللاعب الى اللعب اكثر تشبع لرغباته في كرة اليد لذا هم يرون ان اعتماد على الألعاب الصغيرة في تسطير الحصة يعتبر عنصر من العناصر التي تساعد على تنمية و اتقان و الرقي و الارتفاع بمستواه الى درجة عالية من الكفاءة في كرة اليد (رزق الله، 1994، 01).

حيث يذكر السايح محمد (2007)، ان أهمية استخدام الألعاب الصغيرة التي تعتبر وسيلة من وسائل التي تساعد في بناء قدرة الجسم بدنيا و مهاريا كما تساعد الفرد على ان يعمل عملاً مثمراً لصالح الجماعة والتي تساعد الطفل ايضا على ممارسة كرة اليد دون الملل و تساعده على الشعور بالسعادة للإنجاز العمل مع وجود عدة عناصر كعنصر منافسة مثلا و يعتبر عنصر منافسة هو عامل من عوامل اتقان الاداء المهاري و الارتفاع بالمستوى البدني(السايح محمد، 2007، 28) و لهذا يجمع علماء النفس و التربية على ان الالعاب الصغيرة يعد نقطة البدء للنمو بكافة جوانبه لدى الاطفال و من هنا توصل الطاقم البحث إلى تحديد موضوع الدراسة في تأثير الألعاب الصغيرة في تنمية القدرات البدنية و المهارية في كرة اليد. و من هنا طرح التساؤلات التالية:

- ما هو تأثير استخدام الألعاب الصغيرة في تنمية بعض الصفات البدنية و المهارات الحركية لدى مبتدئ كرة اليد؟
- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في نتائج الاختبارات البدنية و المهارية البعدية بين العينة الضابطة و العينة التجريبية؟
- يهدف هذا البحث التعرف على:
- تأثير استخدام الألعاب الصغيرة في تنمية بعض الصفات البدنية و المهارات الحركية لدى مبتدئ كرة اليد؛
- الفروق في نتائج الاختبارات البدنية و المهارية البعدية بين العينة الضابطة و العينة التجريبية.

## 2. الخلفية النظرية.

### 1.1. تحديد المفاهيم والمصطلحات.

- **الألعاب الصغيرة** : مجموعة من الألعاب المتعددة الجوانب التي يؤديها الفرد او اكثر (محمد سايح، 2007، 30)

- **الصفات البدنية**: فتعرف بأنها "القدرات التي لها علاقة بالحالة الفسلجية بشكل أساسي فنجد إن السرعة لها علاقة بنوع الألياف العضلية أما التحمل فله علاقة بالجهاز الدوري التنفسي في حين إن القوة لها علاقة بعدد الوحدات الحركية المستتارة و المقطع العرضي للعضلة وأخيرا المرونة لها علاقة بمطاطية الأنسجة حول المفصل لتحديد المدى الحركي للمفصل(رضوان، 1994، 23)

- **المهارات الحركية**: القدرات التي يكتسبها الإنسان من المحيط أو تكون موجودة ويكون التدريب و الممارسة أساسا لها و تتطور حسب قابلية الفرد الجسمية و الحسية و الإدراكية (محجوب و اخرون، 2000، 57)

- **كرة اليد**: الألعاب التي تجعل المتعلم يشعر بالسعادة أثناء تعلم مهاراتها المختلفة، و تعتمد لعبة كرة اليد على المهارات الأساسية كقاعدة هامة للتقدم في مستوى الأداء (حسانين ، 2002، 45).

### 2.2. الدراسات السابقة و المشابهة.

- **أسعد حسين عبد الرزاق (2009):** تأثير الألعاب الصغيرة في تطوير أهم القدرات البدنية والحركية لأطفال بعمر (7-8) سنوات هدفت الدراسة إلى اقتراح وحدات تعليمية باستخدام الألعاب الصغيرة لأطفال بعمر (7-8) سنوات حيث استخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة من تلاميذ الابتدائي وخلصت الدراسة على أن الألعاب الصغيرة قد أثرت إيجابيا على تنمية القدرات البدنية والحركية للأطفال (8-7) سنوات

- **دراسة ميثم محسن الكلابي (2008):** أثر الألعاب الصغيرة في تطوير الإدراك الحس حركي لدى أطفال الرياض بعمر (5) سنوات هدفت الدراسة إلى إعداد ألعاب صغيرة لتطوير الإدراك الحس حركي لدى أطفال الرياض بعمر (5) سنوات في مركز محافظة بابل. و التعرف على تأثير الألعاب الصغيرة في تطوير الإدراك الحس حركي لدى أطفال الرياض بعمر (5) سنوات في مركز محافظة بابل. وخلصت الدراسة استعمال الألعاب الصغيرة كان له تأثير إيجابيا في تطوير الإدراك الحس حركي لدى أطفال الرياض بعمر (5) سنوات ولللألعاب الصغيرة أفضلية واضحة في تطوير الإدراك الحسي حركي لدى أطفال الرياض بين مجموعتي البحث ولصالح المجموعة التجريبية.

### 3. المنهجية.

- **المنهج:** استخدام طاقم البحث في هذه الدراسة المنهج تجريبي وذلك باستخدام القياس القبلي والبعدي.

- **مجتمع البحث وعينه:** عينة البحث اختيرت بطريقة عمدية ممتثلة في مبدئي كرة اليد (10-12) سنوات في مدرسة بلدية سيدي لخضر للكرة اليد البالغ عددهم (50) مبدئي للعام الكروي (2014-2015). وبعد استبعاد مبدئون المشاركين في التجربة الاستطلاعية والبالغ عددهم (10) مبدئي تم تقسيم عينة الدراسة الأساسية إلى مجموعتين تجريبية وضابطة وبواقع (20) مبدئي في كل مجموعة.

- **مجالات البحث:** المجال البشري: الذي تمثل في مبدئي جمعية كرة اليد بسيدي لخضر؛ المجال الزماني من 2014/01/05 إلى غاية 2015/04/22 وفيها تم إجراء الاختبارات البدنية القبلي والبعدي وكذا تطبيق مفردات الألعاب الصغيرة مقترحة؛ المجال المكاني حيث أجريت الاختبارات البدنية القبلي والبعدي بالإضافة إلى الألعاب الصغيرة المقترحة في الملعب البلدي بسيدي لخضر.

- **أدوات جمع البيانات:** المصادر والمراجع العربية والأجنبية، الاستبيان، المقابلات الشخصية، الاختبارات المهارية والبدنية، الألعاب الصغيرة المقترحة. استمارات لتسجيل نتائج الاختبارات.

- **الضبط الإجرائي للمتغيرات:** يذكر ديو بولند و فان دالين " أن المتغيرات التي تؤثر في المتغير التابع والتي من واجب ضبطها هي المؤثرات الخارجية والمؤثرات التي ترجع إلى إجراءات تجريبية والمؤثرات التي ترجع إلى مجتمع العينة" (نوفل، 1985، 386)؛ المتغير المستقل هو الألعاب الصغيرة؛ المتغير التابع هو الصفات البدنية والمهارية؛ المتغيرات المشوشة والتي تمثلت في إبعاد مبدئين المساهمين في الدراسة الاستطلاعية وإشراف طاقم البحث على التجربة.

- **الأسس العلمية للاختبارات:** من حيث ثبات الاختبار فقد تحصل الباحث على قيم معنوية لمعامل الارتباط برسون حيث كانت كلها أكبر من 0.05 (اختبار الجري لمسافة 20م، 0.80؛ اختبار الوثب العريض من الثبات، 0.93؛ اختبار تنطيط، 0.82؛ اختبار التمرير على الحائط 30ث من الثبات، 0.82). من حيث صدق الاختبار فقد تحصل الباحث على قيم معنوية لمعامل الارتباط برسون حيث كانت كلها أكبر من 0.05 (اختبار الجري لمسافة 20م، 0.60؛ اختبار الوثب العريض من الثبات، 0.90؛ اختبار تنطيط، 0.84؛ اختبار التمرير على الحائط 30ث من الثبات، 0.77). من حيث موضوعية الاختبار، استخدم الباحث مجموعة من الاختبارات السهلة والواضحة ومع شرحها الجيد وذكر تفاصيل ومتطلبات كل الاختبارات ومعرفة كيفية قياس وتبويب النتائج واستخدام الباحث الوسائل والطرق اللازمة مع مراعاة التوقيت وحالة الجو وبناء على هذا فإن الاختبارات المتخذة تتمثل بموضوعية عالية.

- **الوسائل الإحصائية:** المتوسط الحسابي - التباين - الانحراف المعياري، اختبار استودنت T.

- **الأسس العلمية الممتدة في وضع البرنامج التدريبي المقترح:** إن مقترح وحدات باستخدام الألعاب الصغيرة تم تطبيقه بمراعات شروط التالية: الاهتمام بالتشكيل السليم والصحيح للعمل ومراعاة البرنامج لطبيعة التشكيلات ومساحة الملاعب ومراعاة المبادئ العامة في تطبيق. الحرص على التنوع واستخدام أحدث التمرينات والتشكيلات في تنفيذ الألعاب الصغيرة وذلك والمراجع المختصة بالإضافة إلى شبكة الانترنت. ومراعاة عدد مرات تكرارات وأيضاً فقرات راحة بين كل تمرين الاهتمام بالاختبار تمرينات المناسبة والتي تشمل جميع أجزاء الجسم وذلك لتنمية اهم الصفات البدنية والمهارية لمبدئي كرة اليد.

### 4. عرض و تحليل النتائج.

تم إجراء التكافؤ بين المجموعتين التجريبيّة والضابطة لعينة البحث وذلك بدراسة بعض المتغيرات التي قد تؤثر على المتغير التجريبي أي الصفات البدنية والمهارات الأساسية حيث رأى الباحث مدى تجانس العينتين في متغيرات الوزن والطول والسن والسن التدريبي كما هو موضح في الجدول رقم (01).

جدول رقم 01: يبين تكافؤ العينتين من حيث متغيرات الوزن والطول والسن.

| المتغيرات | المجموعة التجريبية |      | المجموعة الضابطة |      | T<br>المصوبة | T<br>الجدولية | الدلالة<br>الإحصائية |
|-----------|--------------------|------|------------------|------|--------------|---------------|----------------------|
|           | ع                  | س    | ع                | س    |              |               |                      |
| السن      | 17.5               | 1.53 | 17.72            | 0.84 | 1.15         | 2.02          | غير دال<br>إحصائياً  |
| الوزن     | 21.83              | 1.12 | 22.33            | 2.61 | 1.30         |               |                      |
| الطول     | 115.31             | 2.81 | 117.55           | 2.78 | 1.51         |               |                      |

بعد إجراء الاختبارات البدنية والمهارية لعينة البحث (تجريبية وضابطة) وعلى أثر النتائج المحصل عليها قام الباحث بدراسة مدى تجانس هذه العينة مستخدماً اختبار T ستيوننت" كما هو موضح في الجدول رقم (02). لقد تبين من خلال الجدول أن جميع القيم T محسوبة والتي تأرجحت بين 0,68 كأصغر قيمة و 1,54 كأكبر قيمة وهي أصغر من قيمة T الجدولية التي 2,06 عند الدرجة الحرة 38 ومستوى الدلالة 0,05 وهذا يدل على أنه لا يوجد فرق معنوي أي أنها دال إحصائياً ويدل أيضاً على مدى تجانس الموجود بين العينتين.

جدول رقم 02: يبين مدى التجانس بين المجموعتين في المتغيرات قيد البحث.

| دراسة الإحصائية للاختبارات              | عدد العينة | درجة الحرية | مستوى الدلالة الإحصائية | القيمة جدولية | القيمة المحسوبة | الدلالة الإحصائية |
|---|------------|-------------|-------------------------|---------------|-----------------|-------------------|
| اختبار الجري لمسافة 20م                 | 40         | 38          | 0,05                    | 2,06          | 1,54            | غير دال إحصائياً  |
| اختبار الوثب العرض من الثبات            |            |             |                         |               | 0,80            | غير دال إحصائياً  |
| اختبار اختبار تنطيط                     |            |             |                         |               | 0,68            | غير دال إحصائياً  |
| اختبار التمديد على الحائط 30ث من الثبات |            |             |                         |               | 0,78            | غير دال إحصائياً  |

من خلال فرضية البحث الأولى والتي تشير إلى أن الألعاب الصغيرة يؤثر إيجابياً في تنمية بعض القدرات البدنية والمهارية في كرة اليد لدى مبتدئ ولتحقق من الفرضية الأولى استخدمنا الاختبار دلالة T ستيوننت للمقارنة البعدية والقبلية في كل من المجموعة الضابطة والتجريبية فكانت النتائج على نحو التالي كما هو موضح في الجدول رقم (03):

جدول رقم 03: يبين النتائج الاختبارات البدنية والقبلية والبعدية.

| الدلالة الإحصائية | مستوى دلالة | T<br>جدولية | T<br>مصوبة | الاختبار البعدي |       | الاختبار القبلي |       | درجة الحرية (2-2) | العينة              | اختبار                            |
|-------------------|-------------|-------------|------------|-----------------|-------|-----------------|-------|-------------------|---------------------|-----------------------------------|
|                   |             |             |            | ع               | س     | ع               | س     |                   |                     |                                   |
| دال إحصائياً      | 0,05        | 2,10        | 9,80       | 3,35            | 11,55 | 0,88            | 6,05  | 38                | العينة<br>التجريبية | اختبار<br>الجري                   |
| دال إحصائياً      |             |             | 6,90       | 1,45            | 3,05  | 0,65            | 6,40  | 38                | العينة<br>الضابطة   | لمسافة<br>20م                     |
| دال إحصائياً      |             |             | 7,98       | 4,49            | 32,22 | 5,44            | 22,15 | 38                | العينة<br>التجريبية | اختبار<br>الوثب                   |
| دال إحصائياً      |             |             | 4,15       | 3,95            | 26,55 | 5,15            | 23,40 | 38                | العينة<br>الضابطة   | العرض<br>من الثبات                |
| دال إحصائياً      |             |             | 28,18      | 0,02            | 6,03  | 0,32            | 6,26  | 38                | العينة<br>التجريبية | اختبار                            |
| دال إحصائياً      |             |             | 7,30       | 6,70            | 6,64  | 0,41            | 6,82  | 38                | العينة<br>الضابطة   | تنطيط                             |
| دال إحصائياً      |             |             | 18,29      | 0,28            | 7,05  | 0,33            | 7,23  | 38                | العينة<br>التجريبية | اختبار<br>التمديد                 |
| دال إحصائياً      |             |             | 3,82       | 0,14            | 6,57  | 0,29            | 6,28  | 38                | العينة<br>الضابطة   | على<br>الحائط<br>30ث من<br>الثبات |

يتضح من الجدول رقم (03) وجود فروق دالة إحصائية لدى العينة التجريبية بين الاختبارات البدنية القبلية والبعديّة وهي لصالح الاختبارات البعيدة حيث تراوحت  $T$  المحسوبة بين 7.98 إلى 28.18 ، و هي قيم كلها أكبر من  $T$  الجدولية والتي قدرت ب: 2.10، عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 38 يتضح من الجدول رقم (07) وجود فروق دالة إحصائية لدى العينة الضابطة بين الاختبارات البدنية القبلية والبعديّة وهي لصالح الاختبارات البعيدة حيث تراوحت قيمة  $t$  المحسوبة بين 3.82 إلى 7.30 وهي قيم كلها أكبر من قيمة  $T$  الجدولية والتي قدرت ب: 2,10، عند مستوى الدلالة 0,05.

من خلال فرضية البحث الثانية و التي تشير ان هناك فروق ذات دلالة إحصائية في نتائج الاختبارات البدنية البعيدة بين العينة الضابطة والعينة التجريبية لصالح العينة التجريبية. ولتحقق من الفرضية الثانية استخدمنا الاختبار دلالة  $T$  ستيرنونت للمقارنة البعيدة البعيدة في كل من المجموعة الضابطة و التجريبية فكانت النتائج على نحو التالي كما هو موضح في الجدول رقم (04):

جدول رقم 04: يبين نتائج الاختبارات البدنية و المهارية البعيدة لعينة البحث.

| العينة الضابطة                         | س    | ع    | س     | ع    | العينة التجريبية | س    | ع    | T محسوبة | T جدولية    | مستوى الدلالة | درجة الحرية | الدلالة إحصائية |  |
|--|------|------|-------|------|------------------|------|------|----------|-------------|---------------|-------------|-----------------|--|
|  |      |      |       |      |                  |      |      |          |             |               |             |                 |  |
| اختبار الجري لمسافة 20م                | 4,66 | 4,98 | 31,22 | 5,46 | 4,32             | 2,02 | 0,05 | 38       | دال إحصائيا |               |             |                 |  |
| اختبار الوثب المعرض من الثبات          | 3,10 | 2,49 | 11,55 | 3,35 | 4,82             | 2,02 | 0,05 | 38       | دال إحصائيا |               |             |                 |  |
| اختبار تنظيط                           | 5,66 | 1,23 | 5,03  | 1,23 | 3,91             | 2,02 | 0,05 | 38       | دال إحصائيا |               |             |                 |  |
| اختبار السبر على الحائط 30 ث من الثبات | 6,60 | 1,25 | 6,05  | 1,20 | 8,25             | 2,02 | 0,05 | 38       | دال إحصائيا |               |             |                 |  |

يتضح من الجدول رقم (04) وجود فروق دالة إحصائية في نتائج الاختبارات البدنية البعيدة البعيدة للعينة التجريبية لصالح العينة التجريبية. حيث تراوحت  $t$  محسوبة بين (3.91- 8.25) وهذا في الاختبار البعدي، وهي أكبر من قيمة "ت" الجدولية التي قدرت (2 ن -2) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (38) وهذا يدل على انه يوجد فرق معنوي دال إحصائيا بالنسبة بين الاختبارات البعيدة للعينة الضابطة و الاختبارات البعيدة للعينة التجريبية بالنظر إلى القيمة المتوسطة الحسابي و عليه كل الفروق الموجودة بين العينة الضابطة و التجريبية هي لصالح العينة التجريبية.

## 5. مناقشة النتائج.

من خلال المعالجة الإحصائية للنتائج المحصل عليها وعلى ضوء النتائج المبينة في الجداول أعلاه و خاصة الجدول رقم(04) يتضح أنه:

هناك فروق دالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعديّة للعينة التجريبية والضابطة وهي لصالح العينة التجريبية في جميع الاختبارات البدنية و المهارية (اختبار الجري لمسافة 20م، اختبار الوثب ، اختبار التنظيط، اختبار تمرير على الحائط لمدة 30 ث من ثبات) ويعزي طاقم البحث ذلك التأثير الإيجابي لفاعلية الألعاب الصغيرة التي هي عبارة عن الألعاب بسيطة التنظيم ولا تحتاج إلى تعقيدات مهارية كبيرة. و تعتبر وسيلة التي تساعد في بناء قدرة الجسم بدنيا و مهاريا و تمتاز بعنصر المنافسة و عدم الملل و تعد الألعاب الصغيرة إحدى وسائل أعداد ناشئ أعداد جيدا حيث انها تحتوي على عناصر اللياقة البدنية (القوة -الرشاقة -السرعة -امرونة-التوازن -التحمل). (مفتي ابراهيم، 1996:304) وإن الأطفال في هذه المرحلة يميلون إلى ممارسة الأنشطة البدنية التي تلبى دوافعهم و رغباتهم والتي تحسبهم بذاتهم فجد إن من أهم شروط التعلم الحركي هو وجود الدافع للتعلم إذ انه " حالة من حالات التوتر الناتجة عن حاجات أساسية تدفع الفرد أو الطفل لممارسة وتعلم مهارة ما " (عبد الهادي، 2006:911). هذا ما أكدته دراسة أسعد حسين عبد الرزاق (2009) وهذا ما يؤدي أيضا إلى التطور الحركي وحيث أكد مازن عبد الهادي (1996) على ان" التطور الحركي للطفل يأتي من خلال إعطاء الطفل الإمكانية الحركية الكافية وكذلك حرية الحركة مع توفير المحيط الذي يطابق رغباته وقناعاته وعند ذلك تكون قد قدمنا التطور الطبيعي



للطفل". و من اهم جوانب التطوير الطفل باستخدام الألعاب الصغيرة تمثل في تنمية التوافق العضلي العصبي و ذلك بواسطة اكتساب العديد من المهارات الحركية وحتى نتيج الفرصة للناشئين الصغار كي تنمو مهاراتهم وقدراتهم بما يتناسب ونموهم و هذا ما توصلت اليه دراسة ميثم محسن الكلابي (2008) ويعزي طاقم البحث سبب ذلك التطور إلى قابلية التعلم الحركي السريعة للأطفال بعمر كتابت نتيجة لعمل النضج وطبيعة النمو ، وهذا ما يؤكد (شفيق فلاح) بقوله إن "التدريب إذا جاء في الوقت المناسب وهو الوقت الذي يكون فيه الطفل مستعدا من الناحية النضجية للاستفادة والتلقي كان مفيدا وناجحا واسهم في التطور الحركي عند الطفل".

وعند مناقشتنا للنتائج التي تم عرضها وتحليلها في الجدول رقم (04) للاختبارات البعيدة للمجموعتين الضابطة والتجريبية لاختبارات القدرات البدنية والمهارية ظهرت هناك فروق معنوية ولصالح المجموعة التجريبية، وهذا يعني إن استعمال الألعاب الصغيرة، قد حقق تطورا أفضل ، وان سبب ذلك التطور هو فاعلية الألعاب الصغيرة التي تضمنتها الوحدات التعليمية أسهمت في تطوير هذه القدرات البدنية و المهارية فمن خلال عرض نتائج البحث وتحليلها ومناقشتها، تحقق هدف البحث وفرضياته اللذان وضعهما الباحث وان الألعاب الصغيرة قد حققت اغراضها في تطوير أهم القدرات البدنية والمهارية للطفل مبتدئ.

### خلاصة

تعتبر البرامج التدريبية أحد عناصر التدريب كما أنها أحد الأركان الأساسية لعملية التدريب والتعليم والاعتماد على مبدأ التدريب الفعال لا بد من اهتمام بتوظيف هذه البرامج بأسس علمية في عملية التدريب باعتبارها توفر ظروف جيدة ومختلفة حسب نوع وهدف البرنامج المستخدم وتساهم بشكل كبير في خلق وإيجاد الواقع الذي يقود للتواصل إلى مجموعة من الأهداف التي لها علاقة بالجانب البدني والمهاري وجزء آخر له علاقة باتساع نطاق دور لاعب كرة اليد في كل من البرامج التدريب فتكامل لاعبين كرة اليد وإعدادهم حتى نصل إلى الأهداف يكون من الواجب إتباع طرق وأساليب علمية حديثة تؤدي إلى بلوغ الهدف. وأخذت رياضة كرة اليد قسطها من التطور العلمي الحديث فتطورا طرق تدريباتها وتعددت وسائلها ويشير الواقع إلى افتقار رياضة كرة اليد الجزائرية إلى برامج الإعداد البدني والمهاري المعدة بعناية والمخطط لها جيدا خاصة للمبتدئين ، كما يشير الواقع إلى أن الإعداد البدني في ذيل الاهتمام المدرسين وخاصة عند الفئات الناشئين والواقع المؤلم يتمثل في أن هناك نسبة كبيرة من الفرق تقتصر إلى أهم الأدوات ووسائل وأن استخدام الألعاب الصغيرة يعني الإبتعاد عن عشوائية و ما يقدره ذات المدرب في العمل و هذا يساعد على فهم عملية التدريب و تأثيره في عملية التعلم و بغرض استخدام برامج تدريبية بطريقة علمية و اختيار الأسلوب الأفضل في تحقيق الأهداف التدريب ،لابد من وقفة علمية تماشيا مع روح التطور و التقدم و تحقيق مستوى أفضل و تنفيذ كل جديد كما يجب أن يكون هذا تطبيق بالدراسة و المعرفة و الفهم و التحليل حتى نصل إلى مستوى الأفضل ونتائج أحسن في زمن أقصر ومجهود أقل. وبعد معالجة الإحصائية وعرض و تحليل النتائج استنتج الطاقم البحث أن استخدام الألعاب الصغيرة له أثر ايجابي في تنمية الصفات البدنية و المهارات الحركية لدى مبتدئ كرة اليد وضرورة تطبيقه في فرقنا.

### المراجع والمصادر

- البن وديع فرج. (2002). خبرات الألعاب للصغار والكبار ، ط2، الإسكندرية، مصر: منشأة المعارف.
- أسعد حسين عبد الرزاق. (2009). تأثير الألعاب الصغيرة في تطوير أهم القدرات البدنية والحركية لأطفال بعمر (7-8) مجلة علوم التربية الرياضية عدد الثاني المجلد الثاني، 167-192.
- بسطويسي احمد. (1999). أسس ونظريات التدريب الرياضي ، القاهرة ، مصر: دار الفكر العربي.
- ديوبولدافن دالين. (1985).مناهج البحث في التربية و علم النفس، ترجمة محمد نوفل و سليمان الخضري وطلعت منصورغريال، القاهرة، مصر: مكتبة الانجلو المصرية.
- شفيق فلاح حسان. (1989). أساسيات علم النفس التطوري ، ط1، بيروت ، لبنان: دار الجيل.
- عباس احمد صالح. (2000). طرق تدريس التربية الرياضية ، ط2 بغداد ، العراق: دار الكتب للطباعة والنشر.
- عبد الحميد شرف. (2005). التربية الرياضية والحركية للأطفال الأسوياء ومتحدي الإعاقة بين النظرية والتطبيق ، ط2، القاهرة ، مصر: مركز الكتاب للنشر.
- علي جواد سلوم الحكيم. (2004). الاختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي، الطيف للطباعة ،جامعة القادسية.
- كمال عبد الحميد اسماعيل، محمد صبحي حسانين. (2002) . رباعية كرة اليد الحديثة، القاهرة ، مصر: مركز الكتاب للنشر.
- مازن عبد الهادي احمد. (1996). مؤشرات النمو البدني والتطور الحركي لأطفال العراق بعمر (25-36) شهر أطروحة دكتوراه،كلية التربية الرياضية، بغداد، العراق.
- مقدم عبد الحفيظ. (1993). الإحصاء والقياس النفسي والتربوي، الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.

## مخبر علوم وممارسة الأنشطة البدنية الرياضية والإيقاعية SPAPSA

- حمد صبحي حسانين. (1995). طرق بناء وتفنين الاختبارات ، ط2 ، القاهرة ، مصر: دار الفكر العربي.
- ميثم محسن الكلابي. (2008). اثر الألعاب الصغيرة في تطوير الإدراك الحس حركي لدى أطفال الرياض بعمر (5) سنوات، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية ، جامعة بابل، العراق.
- حمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان. (1994). اختبارات الأداء الحركي، القاهرة ، مصر: دار الفكر العربي.
- مفتي إبراهيم حماد. (2001). التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة ، ط2 ، القاهرة ، مصر: دار الفكر العربي.
- مهند حسين واحمد إبراهيم. (2005). مبادئ التدريب الرياضي ، ط1، عمان: دار وائل للنشر والتوزيع.
- نجاح مهدي شلش ومازن عبد الهادي. (2006). مبادئ التعلم الحركي، ط1، العراق: مطبعة دار ألوان للطباعة والنشر.
- وجيه محجوب وآخرون. (2000). نظريات التعلم والتطور الحركي ، ط2، بغداد، العراق: دار الكتب والوثائق.

## التأثيرات الفيزيولوجية لمادة التربية البدنية والرياضية على الجهاز القلبي الوعائي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

بومدين حجاج. معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة الاغواط. ملخص.

قام الباحث بدراسة حول التأثيرات الفيزيولوجية أو الوظيفية لمادة التربية البدنية والرياضية في الثانوية على جسم التلميذ من ناحية جهازه القلبي الوعائي، لأن هذا الجهاز يعتبر من أهم الأجهزة في جسم الإنسان وعلاقته الوطيدة باللياقة البدنية، ولا تكون هناك لياقة بدنية إلا إذا كان هذا الجهاز سليما ويعمل بطريقة صحية وصحيحة. ومعرفة ما إذا كانت لحصص النشاط البدني والرياضي أثناء هذه المادة فوائد صحية وتأثيرات إيجابية على صحة التلميذ أم لا. الكلمات الدالة: الفيزيولوجيا، الجهاز القلبي الوعائي، اللياقة البدنية القلبية.

### Abstract.

The researcher studied the effects of physiological or functional of physical education and sports in secondary schools on the body of the student in terms of using his CARDIOVASCULAR, because the heart is one of the most important organs in the human body and its relationship to the physical fitness, and there is no fitness only if it is intact and working in a healthy and correct way. And to see if the sessions of physical activity and sports has health benefits and positive effects on the health of the student or not.

**Key-words:** Physiology, cardiovascular system, cardiovascular fitness

### 1. مقدمة.

من الثابت علميا في وقتنا الحاضر أن ممارسة النشاط البدني المعتدل الشدة لها تأثير إيجابي على صحة الفرد، وتحسين لياقته البدنية. والذي يكمن في تحسينها لوظائف الجسم المختلفة، وتعود عليه بفوائد صحية كثيرة.

وتشير دراسات علمية كثيرة إلى العلاقة الوثيقة بين ممارسة النشاط البدني من جهة، وصحة الإنسان العضوية والنفسية من جهة أخرى. وقد صدرت الكثير من التوصيات والوثائق الإرشادية من قبل العديد من المنظمات الصحية، والهيئات العلمية المهتمة بذلك تأكد كلها على أهمية الممارسة الرياضية، وتحت على إتباع نمط حياة أكثر نشاطا وحركة من قبل أفراد المجتمع وتطالب الحكومات بسن تشريعات ووضع برامج تشجع على ممارسة النشاط البدني. هذه البرامج المقترحة تشمل البيت والعمل والمؤسسات التربوية. ولأن المرحلة الثانوية تعتبر من أهم مراحل التعليم ذلك لسن التلاميذ التي تتوافق مع مرحلة المراهقة والنمو الجسماني السريع، وظهور الأفكار والقناعات الشخصية والاجتماعية، والتوجهات الفكرية المختلفة لدى التلميذ. وكباقي المواد المبرمجة للدراسة في هذه المرحلة الانتقالية من حياة الفرد تعتبر مادة التربية البدنية والرياضية في ثانوياتنا من بين أهم المواد الموضوعية، نظرا لتعلقها المباشر بجسم الإنسان، سواء من الناحية البدنية والفيزيولوجية، أو الناحية النفسية والاجتماعية.

لقد شهدت مرحلة الثمانينات والتسعينات من القرن الماضي ظهور العديد من الدلائل العلمية التي أكدت الاعتقادات المعروفة من زمن بعيد، على أهمية ممارسة النشاط البدني الرياضي للصحة العامة للفرد من الناحية الفيزيولوجية، والنفسية والاجتماعية. وقد سارعت الهيئات العلمية، والجمعيات الطبية في العالم إلى إصدار وثائق عمل، وتوصيات تؤكد أهمية الأنشطة الرياضية للصحة، وتنمية اللياقة البدنية، وتؤكد أيضا العناية ببرامج التربية البدنية المدرسية، وزيادة الوقت المخصص لها.

ولأن الثانوية مرحلة مهمة في حياة الطالب، كونها فترة المراهقة وما يصاحبها من تغيرات جسمية، عقلية ونفسية، وهي أهم مراحل النمو في حياة الفرد، ولشدة ارتباط التعليم الثانوي بأحوال المجتمع الذي يقوم فيه، فإنه يتأثر بما يجري في المجتمع من أحداث وما يسوده من أفكار، وفسافات، ويرتبط تاريخ التعليم الثانوي في أي مجتمع من مجتمعات العالم بحركات الإصلاح والتجديدات التعليمية، كما يهدف إلى تعهد قدرات التلميذ واستعداداته المختلفة، والتي تظهر في هذه الفترة، وتوجيهها وفق ما يناسبه، وما يحقق أهداف التربية بمختلف مفاهيمها.

ونظرا للأهمية البالغة، والمركزية للجهاز القلبي، الذي يعد من أهم عناصر اللياقة البدنية التي تدل على الصحة الجيدة. ذلك لعلاقته الوثيقة بالإمكانية الوظيفية للجسم ككل والذي تعتبر كفاءته ضرورية جدا

للاستمرار في مزاوله النشاط البدني والرياضي. لذا أراد الباحث من خلال هذه الدراسة معرفة ما إذا كان لحصص مادة التربية البدنية والرياضية المبرمجة لتلاميذ الثانوية أي تأثيرات وظيفية على الجهاز القلبي للتلميذ في هذه المرحلة المهمة، والإجابة على هذا السؤال العام المطروح في بدراسة الدراسة وهو: هل لحصص التربية البدنية الرياضية في المرحلة الثانوية تأثيرات فيزيولوجية إيجابية على الجهاز القلبي للتلاميذ؟

لذا أراد الباحث في هذه الدراسة الكشف عن التأثيرات الوظيفية للأنشطة الرياضية الممارسة في هذه المادة على جسم التلميذ خاصة جهازه القلبي، لأن هذا الجهاز هو أهم الأجهزة في جسم الإنسان وعلاقته الوطيدة مع اللياقة البدنية. ولا تكون هناك لياقة بدنية إلا إذا كان سليماً ويعمل بطريقة صحيحة ومعرفة ما إذا كانت لهذه الأنشطة الرياضية فوائد صحية أم لا، وتأثيرات إيجابية على صحة التلميذ الشاب، الذي سيكون رجل الغد، والذي لن يستطيع في المستقبل المساهمة في بناء أسرته، ومجتمعه إلا إذا كان يمتلك جسم بصحة جيدة، ومزود بأجهزة ووظائف متوازنة ومتكاملة.

## 2. المنهجية.

- **المنهج المستخدم في البحث:** تختلف المناهج والتقنيات من حيث توظيفها كأدوات بحثية، تبعاً للاختلافات التي تمس الموضوع نفسه وهذا يعني أن الباحث ليست له إرادة في اختيار هذه المناهج فهو يخضع لما تملحه عليه طبيعة الموضوع وخصوصياته تستدعي دراسة مثل هذه المواضيع التي تهتم بالتغيرات الوظيفية لجهاز أساسي في جسم الإنسان، ألا وهو القلب والأوعية لاعتماد المنهج التجريبي.

- **عينة البحث وكيفية اختيارها:** لأن إجراءات هذه الدراسة ومنهجها المتبع، الذي يعتمد على التجربة، والقيام بفحوصات إكلينيكية طبية على كل أفراد عينة الدراسة. تم اختيار عينة البحث بطريقة قصدية، التي تتكون من 34 تلميذ من ثلاثة أقسام مختلفة، سنة أولى أداب. تتراوح أعمارهم بين 15-18 سنة، 17 ذكور، و 17 إناث. يتميز كل أفراد العينة بأنهم لا يمارسون أي أنشطة بدنية ورياضية خارج الحصص المبرمجة في مادة التربية البدنية والرياضية بالثانوية. واتصل الباحث بأستاذ التربية البدنية والرياضية المسؤول عنهم، ومدير الثانوية. ثم بأولياء التلاميذ واحداً واحداً. للحصول على الموافقة على إجراء الدراسة.

- **الأدوات والتقنيات المستعملة في البحث:** باعتماد الباحث على المنهج التجريبي، كان من البديهي استعمال التجربة كأداة لدراسة تأثير الجهاز القلبي للتلميذ الثانوي بالممارسة الرياضية أثناء حصص مادة التربية البدنية والرياضية. التجربة هي مجموعة أفعال أو عمليات رصد، تتم ضمن سياق حل مسألة معينة أو تساؤل لدعم أو تكذيب فرضية، تتعلق بظاهرة ما، غالباً ما تكون طبيعية. وأحياناً اجتماعية في حالة العلوم الاجتماعية. وتعتبر التجارب ركن المدرسة التجريبية للحصول على معرفة أعمق حول العالم الطبيعي. لذا قام الباحث بدراسة مجموعة من المؤشرات التي تعبر عن المتغير التابع الذي يمثل فيزيولوجيا الجهاز القلبي الوعائي عند تلاميذ الثانوية، وذلك أثناء الراحة، وبعد الجهد البدني المتوسط الشدة، هذه المؤشرات هي: النبض القلبي، الضغط الدموي الانقباضي، والضغط الدموي الانبساطي. تعد الدراسة الاستطلاعية الخطوة الأولى التي تساعد الباحث في إلقاء نظرة عامة حول جوانب الدراسة الميدانية لبحثه، وتهدف الدراسة الاستطلاعية إلى التأكد من ملائمة دراسة البحث، والتحقق من مدى صلاحية الأداة المستعملة لجمع المعلومات ومعرفة الزمن المناسب والمتطلب لإجرائها. في هذه الدراسة والتي تتناول موضوع " التأثيرات الفيزيولوجية لمادة التربية البدنية والرياضية على الجهاز القلبي الوعائي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية"، اختار الباحث 20 تلميذاً في قسم من أقسام الثانية ثانوي بثانوية عمر إدريس بولاية الأغواط، من أجل إجراء التجارب بغية تشخيص وجمع المعلومات والأفكار التي ترتبط مباشرة بموضوع البحث، وبطبيعة الحال موضوع انشغال الدراسة. حيث إن الدراسة شملت مجموعة من الخطوات: تعيين الأنشطة الرياضية حسب نوع كل حصص؛ الاتصال بإدارة المؤسسة، والفريق الطبي، بغرض الترخيص لإجراء التجربة، وتوفير الوسائل لتسهيل عملية أداء التجربة في ظروف ملائمة، فلقى الباحث منهم مساعدة وتفاهم كبير؛ ترتيب الوثائق لإجراء الاختبارات بطريقة قانونية داخل المؤسسة؛ الحصول على أسماء أفراد العينة، وتحديد السن، الجنس، الطول، والوزن، لأفراد العينة.

- **الأساليب الإحصائية المستعملة:** للتحقق من الفرضيات تم تفرغ القياسات الموجودة من طرف الباحث في الحاسب الآلي ودراستها بنظام SPSS. باستخدام تحليل التباين الأحادي (ANOVA)، ثم باستعمال المقارنات المتعددة بطرقتي "Dunnett and LSD" للمتغيرات المختلفة، نبض القلب في حالة الراحة، وبعد الجهد البدني، الضغط الدموي الانقباضي في حالة الراحة، وبعد الجهد البدني، والضغط الدموي الانبساطي أيضاً في حالة الراحة، وبعد الجهد البدني، وذلك بسبب وجود أكثر من قياسين (ثلاثة

قياسات) وهي: القياس الخاص بالسنة الأولى ثانوي، القياس الخاص بالسنة الثانية ثانوي، والقياس الخاص بالسنة الثالثة ثانوي. ويكون الحكم على دلالة قيم اختبار "ف" من دعمها اعتمادا على مستوى الدلالة، فإذا كان مستوى الدلالة أصغر من 0.05 فقيمة "ف" دالة إحصائية، أما إذا كان أكبر من 0.05 فقيمة "ف" غير دالة إحصائية.

### 3. عرض، تحليل و مناقشة النتائج.

في ضوء أهداف وتساؤلات البحث قام الباحث بإجراء المعالجات الإحصائية وقد تم وضع هذه النتائج في جداول حيث يمكن من خلالها مناقشة النتائج كما يلي:

#### 1.3 مناقشة وتحليل نتائج الفرضية الأولى.

إن حصص التربية البدنية والرياضية في الثانوية تزيد من لياقة الجهاز القلبي، وذلك بتحسين النبض القلبي. يوضح الجدول رقم (1) النتائج الإحصائية لاختبار تحليل التباين الأحادي (ANOVA) الخاص بمتغير نبض القلب، للقياسات الثلاث (السنة الأولى ثانوي، قياس السنة الثانية ثانوي، السنة الثالثة ثانوي)، حيث نلاحظ أن قيمة "ف" تساوي 0,751، عند مستوى الدلالة 0,345، وبما أنه أكبر من 0.05 فإن قيمة "ف" غير دالة إحصائية، وبالتالي فإنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات الثلاث الخاصة بمتغير نبض القلب عند مستوى الدلالة 0.05. وبما أنه لا توجد فروق بين المتوسطات الحسابية لمختلف القياسات بين أفراد العينة، مما يدل على أن برنامج الأنشطة الرياضية المسطر من طرف وزارة التربية والتعليم، في مادة التربية البدنية والرياضية لم يؤثر على النبض القلبي بعد ممارسة النشاط الرياضي لتلاميذ المرحلة الثانوية. ذلك أنهم لا يمارسون الأنشطة الرياضية إلا في حصص التربية البدنية والرياضية، أي مرة واحدة في الأسبوع.

جدول رقم 01: النتائج الإحصائية لاختبار تحليل التباين الأحادي (ANOVA) الخاص بمتغير نبض القلب، للقياسات الثلاث.

| نوع القرار الإحصائي | مستوى الدلالة | قيمة ف | متوسط المربعات | درجات الحرية | مجموع المتوسطات | مصدر التباين   | نوع الإحصائي لمتغيرات |
|---------------------|---------------|--------|----------------|--------------|-----------------|----------------|-----------------------|
| غير دال             | 0,345         | 1,075  | 63,569         | 2            | 127,137         | بين المجموعات  | قياسات النبض القلبي   |
|                     |               |        | 59,135         | 99           | 5854,324        | داخل المجموعات |                       |
|                     |               |        |                | 101          | 5981,461        | المجموع        |                       |

هي نفس النتيجة التي توصل إليها الباحثين طلال نجم، وعلي فتاح (2009)، في دراستهما بعنوان أثر درس التربية الرياضية على بعض المتغيرات الوظيفية لطلاب صف الثاني متوسط، بقسم التربية الرياضية بجامعة الموصل-العراق. المعلوم أنه ينخفض عند الرياضيين، وذلك ما أثبتته دراسات حديثة أهمها دراسة (2005) Jhon Crozatie والتي وجدت علاقة عكسية بين شدة التدريب، ومدة الممارسة الرياضية مع عدد الدقات القلبية في الدقيقة، أو ما يسمى النبض القلبي. ودراسة الهزاع هزاع بن محمد (1998)، التي أثبتت أنه من الصفات الفيزيولوجية الإيجابية للممارسة الرياضية المنتظمة أنها تؤدي إلى نقص عدد ضربات القلب في الدقيقة، وأنه مؤشر جيد لدى الرياضيين.

#### 2.3 مناقشة وتحليل نتائج الفرضية الثانية.

إن الحصص الرياضية في مادة التربية البدنية الرياضية تحسن من قيم الضغط الدموي الانقباضي لدى التلاميذ. يوضح الجدول رقم (2) النتائج الإحصائية لاختبار تحليل التباين الأحادي (ANOVA) الخاص بمتغير ضغط الدم الانقباضي للقياسات الثلاث (السنة الأولى ثانوي، السنة الثانية ثانوي، السنة الثالثة ثانوي). حيث نلاحظ أن قيمة "ف" تساوي 1,911، عند مستوى الدلالة 0,308. وبما أنه أكبر من 0.05 فإن قيمة "ف" غير دالة إحصائية، وبالتالي فإنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القلبية الثلاث الخاصة بمتغير ضغط الدم الانقباضي عند مستوى الدلالة 0.05. وبما أنه لا توجد فروق بين المتوسطات الحسابية لمختلف القياسات بين أفراد العينة، مما يدل على أن الأنشطة المبرمجة في مادة التربية البدنية والرياضية لم تؤثر على ضغط الدم الانقباضي لتلاميذ المرحلة الثانوية وهو ما يثبت عدم صحة الفرضية الثانية للدراسة.

### مخبر علوم وممارسة الأنشطة البدنية الرياضية والإيقاعية SPAPSA

جدول رقم 02: النتائج الإحصائية لاختبار تحليل التباين الأحادي (ANOVA) الخاص بمتغير ضغط الدم الانقباضي للقياسات الثلاث.

| البيان الإحصائي للمتغيرات | مصدر لتباين   | مجموع المتوسطات | درجات الحرية | متوسط لمربعات | قيمة ف | مستوى الدلالة | القرار الإحصائي |
|---------------------------|---------------|-----------------|--------------|---------------|--------|---------------|-----------------|
| ضغط الدم الانقباضي        | بين المجموعات | 4,941           | 2            | 2,471         | 1,191  | 0,308         | غير دل          |
|                           | داخل لمجموعات | 205,382         | 99           | 2,075         |        |               |                 |
|                           | لمجموع        | 210,324         | 101          |               |        |               |                 |

### 3.3. مناقشة وتحليل نتائج الفرضية الثالثة.

إن قيمة الضغط الدموي الانبساطي تنقص بالممارسة الرياضية في حصص التربية البدنية والرياضية لدى تلاميذ الثانوية.

جدول رقم 03: النتائج الإحصائية لاختبار تحليل التباين الأحادي (ANOVA) الخاص بمتغير ضغط الدم الانبساطي للقياسات الثلاث.

| البيان الإحصائي للمتغيرات | مصدر لتباين   | مجموع المتوسطات | درجات الحرية | متوسط لمربعات | قيمة ف | مستوى الدلالة | القرار الإحصائي |
|---------------------------|---------------|-----------------|--------------|---------------|--------|---------------|-----------------|
| ضغط الدم الانبساطي        | بين لمجموعات  | 7,824           | 2            | 3,912         | 2,680  | 0,074         | غير دل          |
|                           | داخل لمجموعات | 144,500         | 99           | 1,460         |        |               |                 |
|                           | لمجموع        | 152,324         | 101          |               |        |               |                 |

يوضح الجدول رقم (3) النتائج الإحصائية لاختبار تحليل التباين الأحادي (ANOVA) الخاص بمتغير ضغط الدم الانبساطي للقياسات الثلاث (السنة الأولى ثانوي، قياس السنة الثانية ثانوي، والسنة الثالثة ثانوي)، حيث نلاحظ أن قيمة "ف" تساوي 6,802 عند مستوى الدلالة 0,074، وبما أنه أكبر من 0.05 فإن قيمة "ف" غير دالة إحصائياً. وبالتالي فإنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القلبية الثلاث الخاصة بمتغير ضغط الدم الانبساطي عند مستوى الدلالة 0.05. وبما أنه لا توجد فروق بين المتوسطات الحسابية لمختلف القياسات بين أفراد العينة، مما يدل على أن الأنشطة الرياضية المبرمجة في مادة التربية البدنية والرياضية لم يؤثر على ضغط الدم الانبساطي لتلاميذ المرحلة الثانوية. أي أن الباحث لم يحصل على نفس النتائج المشار إليها في الدراسات السابقة لدى تلاميذ الثانوية الذين لا يمارسون أي نشاط رياضي ما عدا حصص التربية البدنية والرياضية. بل بالعكس وجد ارتفاع في قيم الضغط الانبساطي لدى بعض أفراد العينة. وثبات هذه القيم عند باقي أفراد العينة. هذا ما أثبتته دراسة (2010) Tanguy ودراسة (2008) Bigot. وذلك ما يثبت عدم صحة الفرضية الثالثة للدراسة. وبعدم تحقق كل الفرضيات الجزئية للدراسة، نستنتج عدم تحقق الفرضية العامة القائلة بأن لممارسة النشاط البدني الرياضي أثناء حصص التربية البدنية الرياضية في المرحلة الثانوية تأثيرات فيزيولوجية إيجابية على الجهاز القلبي الوعائي للتلاميذ.

### 4. خلاصة.

وصل الباحث في نهاية هذه الدراسة إلى مجموعة من الاستنتاجات، أهمها أن حصص التربية البدنية والرياضية المبرمجة في المرحلة الثانوية غير كافية، وليس لها تأثير إيجابي على الفيزيولوجية القلبية. وعدم قدرة هذه الحصص القليلة من ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية على تحسين الوظيفة القلبية الوعائية لديه. وأنه ليس لممارسة الرياضة أثناء مادة التربية البدنية والرياضية في الثانوية دور إيجابي

ملموس على تحسين ضربات القلب أو على الضغط الدموي للتلميذ سواء الانبساطي أو الانقباضي، وبالتالي فليس هناك تغير للضغط الدموي بصفة عامة. وفي الأخير تبقى الحصص المبرمجة في الثانوية لمادة التربية البدنية والرياضية ليس لها الدور المنتظر في تحسين القدرات الوظيفية والفيزيولوجية القلبية لجسم التلميذ. ويوصي الباحث بإعادة النظر على الأقل في عدد هذه الحصص في الأسبوع، وإعطاء أهمية أكثر لهذه المادة التي لها علاقة مباشرة بصحة التلميذ في هذه المرحلة.

#### المراجع والمصادر.

أحمد باز عبد الغني. (2006). فزيولوجيا القلب والدوران ، بيروت: المطبعة الأهلية .  
الهزاع هزاع بن محمد. (1997). فزيولوجيا الجهد البدني، مطبعة الرياض، السعودية: مطبعة الرياض.  
الهزاع هزاع بن محمد(1998). ضربات القلب أثناء الأنشطة الرياضية ، الرياض: ، الدورية السعودية للطب الرياضي.

بهاء الدين ابراهيم سلامة (2002). الصحة الرياضية والمحددات الفزيولوجية للنشاط الرياضي، القاهرة: دار الفكر العربي.

زيد عيسى زائد. (2004). القلب الرياضي ، الكويت: دار ذات السلاسل.  
عبد المنعم مصطفى. (1998). أمراض القلب والأوعية الدموية ، بيروت: ، المؤسسة العربية للدراسات  
كاظم الجابر. (1999). الإختبارات والقياسات الفيسيولوجية في المجال الرياضي ، الكويت: ذات السلاسل.  
مروان ابراهيم عبد المجيد. (1999). الإختبارات والقياس والتقويم في التربية البدنية، عمان: دار الفكر.  
موريس أنجرس. (2004). منهجية البحث العلمي في العلوم الانسانية، ترجمة مصطفى ماضي، الجزائر: دار القصة للنشر.

طلال نجم. (2001). وعلي فتاح، أثر درس التربية الرياضية على بعض المتغيرات الوظيفية لطلاب صف الثاني متوسط، الموصل: المجلة الرياضية المعاصرة.

هرمن بو ميراز. (1987). الضغط الدموي وكيف نتعايش معه، ترجمة عبد الحليم عبد الله، الطبعة الثالثة، بيروت: دار الفانس.

Crozatier, J. (2005). Physiologie de la contraction cardiaque, Alger : OPU.

Bigot, I. (2008). Le sport en jeu de la santé publique, Québec Canada : Ed du Renouveau pédagogique.

Tanguy, S. (2010). Bases de la physiologie cardiaque, département STAPS, Université d'Avignon et des pays de Vaucluse.

## بيداغوجية الفروقات وأثرها على درس التربية البدنية و الرياضية في ظل المقاربة بالكفاءات

المركز الجامعي تيسمسيلت.

بن ساسي رضوان.

### ملخص.

تهدف الدراسة التي بين أيدنا إلى معرفة ما إذا كانت بيداغوجية الفروقات تمكن من تحقيق أهداف درس التربية البدنية و الرياضية في ظل المقاربة بالكفاءات , حيث شارك في هذه الدراسة 150 أستاذا للتربية البدنية والرياضية لولايات الغرب الجزائري (تيارت، سعيدة ،معسكر). بحيث قام الباحث بتقسيم البحث الى بابين الجانب النظري يضمن فصل التربية البدنية والرياضية والفصل الثاني يضمن بيداغوجية الفروقات والمقاربة بالكفاءات والفصل الثالث يضمن المراهقة 15-18 سنة اما الجانب التطبيقي فيضم اجراءات البحث الميدانية والفصل الثاني يضمن تحليل ومناقشة النتائج والفصل الثالث يضمن مقارنة فرضيات البحث بالنتائج والاستنتاجات، واعتمد الباحث على الاستبيان من ثلاث محاور مستخدما المنهج الوصفي المسحي. حيث توصل الباحث إلى أن بيداغوجية الفروقات تساعد على تحسين نتائج التلاميذ في مادة التربية البدنية والرياضية ، وتساعد على تنمية الجانب النفسي والاجتماعي لدى التلاميذ في درس التربية البدنية و الرياضية في ظل المقاربة بالكفاءات، لذا يوصي الباحث العمل على تطبيق بيداغوجية الفروقات في كامل المستويات الدراسية بالتعليم الثانوي وضرورة اعتبار التربية البدنية و الرياضية مادة دراسية أساسية تدخل في مجموعة درجات المواد الدراسية و إقامة نورات تكوينية تركز على اكتساب المدرسين لهذا الأسلوب التدريسي.

**الكلمات الدالة:** بيداغوجية الفروقات ، درس التربية البدنية و الرياضية المقاربة بالكفاءات ، المراهقة.

### Abstract.

The study aims at hand to see whether the pedagogical differences was able to achieve the goals he studied physical education and sports in light of the competencies approach, where he participated in this study, 150 a professor of Physical Education and Sports of the States west of Algeria (Tialet, Siada, Maskara), The researcher relied on a questionnaire from three axes using descriptive survey method. Where the researcher concluded that pedagogical differences help to improve the results of students in physical education and sports, and help develop the psychological aspect and the social with the students in a lesson of Physical Education and Sports under the approach competences, therefore recommends a researcher working on the application of pedagogical differences in the full study levels secondary education and the need to consider physical education and sports material intervention in the basic study group grades and subjects the establishment of training sessions focused on the acquisition of the teachers of this method of teaching.

**Key-words:** Pedagogical differences, he studied physical education and sport, competencies approach, adolescence.

### 1. مقدمة.

لقد شهد العالم عدة تطورات في مختلف الميادين الاقتصادية والاجتماعية و السياسية و الرياضية ، هذه الأخيرة أصبحت تحظى بعناية بالغة من طرف المشرفين عليها وهذا لأهميتها البالغة في تكوين مجتمع سليم وصحيح من الأمراض ،إن من أهم التحديات التي تواجه التربية في عصرنا الحالي أكثر من وقت مضى كسب رهان التربية المستديمة ،ولا تتمثل هذه التربية في تمكين الفرد من فرص الرسكلة و التكوين المستمر فحسب بل في تأسيس الكفاءات الضرورية لدى كل فرد و التي تجعله قادرا على التكيف الإيجابي مع التغيرات التي تطرأ على مظاهر الحياة اليومية الاقتصادية و الإجتماعية ( قانون فيفري 1989-2). وبقدر حاجة الإنسان للتربية فحاجته للتربية البدنية و الرياضية أصبحت في الوقت الراهن من أهم متطلبات العصر و مظهر ثقافيا هاما في المجتمع العصري . (حمصي، 1997، 67).

الجزائر و على غرار بقية البلدان أعطت عناية كبيرة لها ، وهذا من خلال افتتاح المعاهد لتكوين المدرسين عبر كامل القطر الوطني ، وعلى إدماجها داخل المنظومة التربوية ، بل وجعلها فيما بعد مادة



إجبارية كغيرها من المواد التعليمية الأخرى وذلك من خلال القوانين و المراسيم الصادرة في هذا الميدان كمرسوم 89-02 المتعلق بتسيير و تنظيم ممارسة التربية البدنية و الرياضية وتطويرها ومن بين الإشكاليات التي واجهت النظام التربوي في بلادنا كغيره من الأنظمة التربوية في العالم مشكلة تجزئة المعارف التي ميزت المناهج السابقة وهذا أدى إلى تراكم المعارف لدى التلاميذ دون إقامة روابط بينها. ولذا فقد فكر كبار رجال التربية و التعليم في تلاقي هذا النقص وهو الاعتراف بخصوصيات كل طفل و الفروقات الفردية .

إن التربية البدنية و الرياضية لا تنحصر في القوة العقلية ، الفكرية و الروحية للشخص، بل أصبحت الرياضة سمة حضارية للمجتمعات وافتخار لها .كما ينظر إليها جون ديوي " أسلوب مناسب لمعيشة الحياة وتعاطيها " وتدریس مادة التربية البدنية من المهن الصعبة لأنها تتعامل مع كائنات معقدة التركيب و مختلفة عن بعضها البعض من حيث الذكورة و الأنوثة و البيئة التي نشأوا فيها في الحياة المدرسية نلاحظ فروق بين التلاميذ من حيث التحصيل الدراسي ، حيث نجد من يتميز بسرعة الفهم و الاستيعاب فيكون دائما من بين المتفوقين ، ومن يكون بطيء الفهم يحتاج إلى مزيد من التكرار حتى يفهم .

وبالطبع الهدف الأول و النهائي هو أن المدرس يتعامل مع من سوف يشكلون الوطن و الأمة التي تشارك العام في الأرض (الخولي، 1990، 06) في الحياة المدرسية نلاحظ فروق بين التلاميذ من حيث التحصيل الدراسي ، حيث نجد من يتميز بسرعة الفهم و الاستيعاب فيكون دائما من بين المتفوقين ، ومن يكون بطيء الفهم يحتاج إلى مزيد من التكرار حتى يفهم .

بالطبع الهدف الأول و النهائي هو أن المدرس يتعامل مع من سوف يشكلون الوطن و الأمة التي تشارك العام في الأرض (كول، 1984، 10) وبهذا تبدو مهمة المدرس في التقريب بين مستويات التحصيل لدى التلاميذ صعبة و يحتاج إلى معرفة و فهم الفروق الفردية بين التلاميذ حتى يعامل كل واحد على أساس ما يملك من الإستعدادات و القدرات.(Perrenoud, 1995, 210)

ومن هنا يمكن طرح السؤال التالي: هل بيداغوجية الفروقات تمكن من تحقيق أهداف درس التربية البدنية و الرياضية في ضل المقاربة بالكفاءات؟.

وانطلاقا من المعطيات السابقة قمنا بهذه الدراسة بغرض معرفة دور بيداغوجية الفروقات و أثرها على سير حصة التربية البدنية و الرياضة لتلاميذ المرحلة الثانوية.

## 2. الخلفية النظرية.

### 1.1. تحديد المفاهيم والمصطلحات.

- **بيداغوجية الفروقات:** هي طريقة تربوية تستخدم مجموعة من الوسائل التعليمية قصد مساعدة الأطفال المتخلفين في العمر و القدرات و السلوكات و المنتمين إلى فصل واحد على الوصول بطرق مختلفة إلى نفس الأهداف المرسومة. (Meirieu, 1988)

- **التربية البدنية و الرياضة :** هي تلك العملية التي تتم عن طريق الممارسة لأوجه النشاط التي تنمي و تصون جسم الإنسان فحينما يلعب أو يمشي أو يتدرب أو يمارس لون من ألوان النشاط البدني ذلك يساعده على تقوية جسمه ، و يحافظ على سلامته وبذلك فهي عملية توجيه النشاط البدني و قوام الإنسان باستخدام التمرينات البدنية ، و التدابير الصحية و بعض الأساليب الأخرى لغرض إكتساب الصفات البدنية. (بسيوطي، 1984، 95).

- **المراهقة:** مصطلح وصفي يقصد به مرحلة معينة تبدأ بنهاية مرحلة الطفولة و تنتهي ببدء مرحلة النضج أو الرشد هي المرحلة النهائية لنمو الفرد غير الناضج جسميا و انفعاليا و عقليا و اجتماعيا نحو بدأ النضج الجسمي و العقلي و الانفعالي. (صالح، 1960، 193).

- **المقاربة بالكفاءات:** هي قدرة الشخص على استعمال مكتسباته لغرض ممارسة عمل أو مهنة باستعمال المهارات و المعارف الشخصية التي تمكنه من تنفيذ هذا العمل أو مجموعة أعمال أخرى بأسلوب منسجم و متوازن بشروط و معايير و معارف عليها في مجال الشغل (هني، 1995، 53).

### 2.2. الدراسات السابقة و المشابهة.

- **وردة حمدي بعنوان (2006):** المشروع الأمريكي لإصلاح و تغيير المناهج التعليمية في الوطن العربي " رسالة مقدمة لنيل شهادة الماجستير في علوم الإعلام و الإتصال ، جامعة الجزائر ، تم استخدام المنهج التاريخي في الجانب النظري أما التطبيقي تم استخدام منهج المسح.

- **دراسة عباس أيوب (2008):** دراسة مقدمة لنيل شهادة الماجستير في نظرية و منهجية التربية البدنية و الرياضية، جامعة الجزائر ، بعنوان " تطوير المناهج التربوية و علاقتها بدافعية الميول لممارسة الأنشطة البدنية و الرياضية " لدى تلاميذ الطور الثالث، دراسة ميدانية و قد خرج الباحث باستنتاجات

بحيث توجد علاقة ارتباط بين القرارات الفنية و الإدارية في العملية التربوية، وبين التخطيط وتنفيذ منهاج الدراسة.

- **مراد بهلول (1995):** حول بيداغوجية الفروقات في التعلم ، واستنتج الباحث أن بيداغوجية الفروقات هي روح عمل تتمثل في الأخذ بعين الاعتبار خصوصيات المتعلمين من جهة ، و الكفايات المستهدفة في البرنامج من جهة أخرى.

### 3. المنهجية.

- **المنهج المستخدم في البحث:** استخدم الباحث في هذه الدراسة المنهج الوصفي المسحي ، ويعتبر المنهج الوصفي من أكثر المناهج العلمية استعمالاً في البحوث العلمية ، لكونه أنسب المناهج للوصول إلى البحث ويتناسب وطبيعة المشكلة التي نحن بصدد دراستها.

- **مجتمع البحث:** شمل مجتمع البحث جميع أساتذة التربية البدنية و الرياضية في الطور المتوسط والطور الثانوي لمدينة أقوا الأوغاط.

- **عينة البحث و كيفية اختيارها:** تمثلت عينة البحث في 200 أستاذ للتربية البدنية و الرياضية من ثلاث ولايات بمعدل 60 أستاذ في كل ولاية.

- **الاستبيان :** قمنا بإعداد استبيان من أجل دراسة المشكلة المطروحة ،من خلال مجموعة من العبارات تنتمي إلى ثلاثة محاور وكل محور يمثل فرضية. الأسئلة ( 1 و 2)، تكشف عن الخبرة و المستوى الأكاديمي لأساتذة التربية البدنية و الرياضية بالغرب الجزائري لولاية تيارت ، سعيدة ، معسكر. المحور الأول، أهمية تطبيق المقاربة بالكفاءات (9 أسئلة). المحور الثاني، موقع بيداغوجية الفروقات في العملية التعليمية (9 أسئلة). المحور الثالث، انعكاسات تطبيق بيداغوجية الفروقات (8 أسئلة). تم الاعتماد على ميزان تقدير ثلاثي (نعم، لا، نوعاً ما) ،وكانت كل الأسئلة مغلقة

- **صدق الاستبيان :** تم التأكد من صدق المحتوى من خلال توزيع الاستبيان على مجموعة من الأساتذة المحكمين المشهود لهم بالمستوى العلمي والخبرة العملية (د/بن قلاوز التواتي ،د/بلكبيش قادة ،د/بن سي قدور الحبيب، د/أمين واضح ،د/عبان كريم) عن طريق مناسبة العبارة أو تعديلها أو حذفها وقد تم استبعاد العبارات التي تحصلت على نسبة أقل من 80%، وقبلوا التي تحصلت على نسبة أكبر من هذه القيمة ،وقد تم بعد التوجيهات المقدمة من قبل الخبراء: بعدما كان الاستبيان يضم 45 عبارة أصبح يضم 26 عبارة المحور الأول 9 عبارات ،المحور الثاني 9 عبارات ،المحور 8 عبارات. تم تعديل صياغة بعض العبارات لتخدم محاور الاستبيان.

- **ثبات الاستبيان :** تم توزيع الاستبيان على 20 أستاذاً وقد تم استبعادهم من الدراسة الأساسية ومن خلال نتائج معامل الصدق الذاتي للاستبيان للدرجة الكلية للاستبيان (0.91)، نستنتج أن الاستبيان الخاص ببيداغوجية الفروقات يتميز بدرجة عالية من الصدق والثبات.

- **الوسائل الإحصائية:** إن علم الإحصاء هو ذلك العلم الذي يبحث في جمع البيانات وتنظيمها وعرضها وتحديدها واتخاذ القرارات بناء عليها (حسنين، 1987). ومنه فإن الهدف من استخدام المعالجة الإحصائية هو الوصول إلى مؤشرات كمية تساعدنا على التحليل و التفسير و التأويل ، ثم الحكم وتختلف خطتها باختلاف نوع المشكلة ، وتبعا لهدف الدراسة ، وهذا من مطلق الاعتماد على الوسائل الإحصائية التالية :

النسبة المئوية ويرمز لها بالرمز % (المعين، 1992). إختبار كا تربيع كا<sup>2</sup> : حساب قيمة كا<sup>2</sup> لمعرفة مدى تواجد فروق بين النتائج حتى نعطي الدلالة الإحصائية للنتائج المتحصل عليها. معامل ارتباط بيرسون من أجل حساب الثبات.

### 4. تحليل النتائج.

#### 4.1. تحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى.

المقاربة بالكفاءات تساعد على تطبيق بيداغوجية الفروقات أثناء درس التربية البدنية و الرياضية. يتضح من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول رقم 01 أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة ( 0.05 ) إذا كانت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولة و التي تبلغ 5.99 في جميع العبارات ( 3 - 4 - 5 - 7 - 8 - 9 - 10 - 11 ) ماعدا العبارة رقم 6 و التي تحصلنا على قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة أقل من كا<sup>2</sup> الجدولية ونفسر أهم هذه النتائج على هذا أن أغلبية الأساتذة.

جدول رقم 01: يوضح استجابات الأساتذة حول المحور الأول أهمية تطبيق المقاربة بالكفاءات.

| رقم السؤال | نوعا ما |    | لا    |     | نعم   |     | العبارة   | رقم السؤال |
|------------|---------|----|-------|-----|-------|-----|---|------------|
|            | %       | ك  | %     | ك   | %     | ك   |   |            |
| 36         | 33.33   | 50 | 13.33 | 20  | 53.33 | 80  | هل أهداف المنهاج واضحة لك؟  | 3          |
| 34         | 33.33   | 50 | 6.66  | 10  | 60    | 90  | هل الوحدة التعليمية تتماشى و المنهاج الجديد؟                      | 4          |
| 49         | 6.66    | 10 | 50    | 75  | 43.33 | 65  | هل تستخدم الأساليب الحديثة لكل موقف؟                              | 5          |
| 4          | 40      | 60 | 26.66 | 40  | 33.33 | 50  | هل تجد صعوبة في إنجاز درس التربية البدنية و الرياضية؟             | 6          |
| 37         | 10      | 15 | 43.33 | 65  | 46.66 | 70  | هل تستعمل الوسائل الحديثة في حصة التربية البدنية و الرياضية؟      | 7          |
| 52         | 26.66   | 40 | 60    | 90  | 13.33 | 20  | هل الحجم الساعي يساعد في تطبيق بيداغوجية الفروقات؟                | 8          |
| 76         | 13.33   | 20 | 66.66 | 100 | 20    | 30  | هل المنشآت و الوسائل تساعد على تطبيق بيداغوجية الفروقات؟          | 9          |
| 148        | 13.33   | 20 | 6.66  | 10  | 80    | 120 | هل المناهج يهتم بالفروق الفردية                                   | 10         |
| 107        | 13.33   | 20 | 10    | 15  | 76.66 | 115 | هل يتمكن التلاميذ من تحقيق أهداف الحصة بتطبيق بيداغوجية الفروقات؟ | 11         |

ك<sup>2</sup>الجدولية = 5.99 عند درجة حرية 02 ومستوى دلالة 0.05.  
جدول رقم 02: يوضح استجابات الأساتذة حول المحور الثاني موقع بيداغوجية الفروقات في العملية التعليمية.

| رقم السؤال | نوعا ما |    | لا    |    | نعم   |     | العبارة   | رقم السؤال |
|------------|---------|----|-------|----|-------|-----|---|------------|
|            | %       | ك  | %     | ك  | %     | ك   |   |            |
| 73.56      | 26.66   | 40 | 8.66  | 13 | 64.66 | 97  | هل تطبق بيداغوجية الفروقات في حصة التربية البدنية و الرياضية؟                     | 12         |
| 112        | 20      | 30 | 6.66  | 10 | 73.33 | 110 | هل بيداغوجيا الفروقات تلمي اهتمام التلاميذ بالمادة؟                               | 13         |
| 84         | 26.66   | 40 | 6.66  | 10 | 66.66 | 100 | هل بيداغوجيا الفروقات تمنح فرص أكثر للمتعلم؟                                      | 14         |
| 04         | 33.33   | 50 | 26.66 | 40 | 40    | 60  | هل بيداغوجيا الفروقات تسهل عملية التعلم لدى التلاميذ؟                             | 15         |
| 76.96      | 26.66   | 40 | 08    | 12 | 65.33 | 98  | هل بيداغوجيا الفروقات تمكن من التدرج من موضوع إلى آخر؟                            | 16         |
| 147.16     | 8.66    | 13 | 11.33 | 17 | 80    | 120 | هل بيداغوجيا الفروقات تسهل القدرة على الإنجاز لدى التلاميذ؟                       | 17         |
| 43.72      | 28.66   | 43 | 14    | 21 | 57.33 | 86  | هل بيداغوجية الفروقات تعمل عل تنمية الكفاء و التفهم لدى التلاميذ؟                 | 18         |
| 67.36      | 32      | 48 | 6.66  | 10 | 61.33 | 92  | هل بيداغوجية الفروقات تساهم في تحسين الانتباه و التركيز لدى التلاميذ أثناء الحصة؟ | 19         |
| 01         | 36.66   | 55 | 30    | 45 | 33.33 | 50  | هل بيداغوجيا الفروقات تساهم في تحسين الراءك المهارات الرياضية من طرف التلاميذ؟    | 20         |

ك<sup>2</sup>الجدولية = 5.99 عند درجة حرية 02 ومستوى دلالة 0.05.

#### 2.4. تحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية. بيداغوجية الفروقات تساعد على تحسين نتائج التلاميذ في التربية البدنية و الرياضية.

يتضح لنا من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم 02 أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة ( 0.05 ) إذا كانت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولة و التي تبلغ 5.99 في جميع العبارات (12،13،14،16،17،18،19) ماعدا العبارة رقم (15،20) والتي تحصلنا على قيمة كا<sup>2</sup>المحسوبة أقل من كا<sup>2</sup>الجدولية ونفس أهم هذه النتائج على هذا أن ومعنى ذلك أن معظم أساتذة التربية البدنية والرياضية يطبقون بيداغوجية الفروقات أثناء حصة التربية البدنية والرياضية وهذا يتفق مع مصطفى سايح محمد: " إن على مدرسي التربية البدنية والرياضية أن يستوعب الخصائص التربوية و الفروقات الفردية استيعابا تاما لكي يضمن حسن اختياره لتلك الألعاب وتخطيط برامجها باعتبارها الوسائل المحققة للأهداف التربوية التعليمية (محمد ، 2001) كما أن بيداغوجية الفروقات تنمي اهتمامات التلاميذ وتسهل عملية الإنجاز كما أنها تنمي الجوانب العقلية للتلميذ المتمثلة في تركيز الانتباه والذكاء.

### 3.4. تحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة.

بيداغوجية الفروقات تساعد على تنمية الجانب النفسي و الاجتماعي لدى التلاميذ في درس التربية البدنية والرياضية.

جدول رقم 03: يوضح استجابات الأساتذة حول المحور الثالث انعكاسات تطبيق بيداغوجية الفروقات.

| رقم | العبارة   | نعم |       | لا |       | نوعا ما |       |
|-----|---|-----|-------|----|-------|---------|-------|
|     |   | ك   | %     | ك  | %     | ك       | %     |
| 21  | هل بيداغوجيا الفروقات تمكن من تطوير العلاقات الاجتماعية أثناء حصة التربية البدنية والرياضية ؟ | 120 | 80    | 05 | 3.33  | 25      | 16.66 |
| 22  | هل بيداغوجيا الفروقات تعمل على تنمية الثقة بالنفس لدى التلاميذ ؟                              | 88  | 58.66 | 17 | 11.33 | 45      | 30    |
| 23  | هل بيداغوجيا الفروقات تساهم في التعاون و الجدية بين التلاميذ أثناء الحصة؟                     | 70  | 46.66 | 40 | 26.66 | 40      | 26.66 |
| 24  | هل بيداغوجيا الفروقات تعمل على تنمية مهارة القيادة لدى التلاميذ ؟                             | 96  | 64    | 12 | 8     | 42      | 28    |
| 25  | هل بيداغوجية الفروقات تمكن من تحمل المسؤولية داخل الفريق ؟                                    | 40  | 26.66 | 50 | 33.33 | 60      | 40    |
| 26  | هل بيداغوجية الفروقات تحقق ميول ورغبات التلاميذ ؟   | 103 | 68.66 | 12 | 08    | 35      | 23.33 |
| 27  | هل بيداغوجية الفروقات تساعد على تحفيز التلاميذ في ممارسة تمارينهم                             | 95  | 36.33 | 42 | 28    | 13      | 8.66  |
| 28  | هل بيداغوجية الفروقات تمكن من الطموح و المثابرة لدى التلاميذ ؟                                | 100 | 66.66 | 27 | 18    | 23      | 15.33 |

كا<sup>2</sup>الجدولية =5.99 عند درجة حرية 02 ومستوى دلالة 0.05

يتضح لنا من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم 03 أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة ( 0.05 ) إذا كانت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولة و التي تبلغ 5.99 في جميع العبارات (21،22،23،24،26،27،28) ماعدا العبارة رقم 25 والتي تحصلنا على قيمة كا<sup>2</sup>المحسوبة أقل من كا<sup>2</sup>الجدولية ونفس أهم هذه النتائج على أن بيداغوجية الفروقات تمكن من تطوير العلاقات الاجتماعية بين التلاميذ أثناء حصة التربية البدنية والرياضية ومهارة القيادة لدى التلاميذ وتنمية التعاون وتنمي الثقة بالنفس وتحفز التلاميذ ونحقق إشباع لميولهم ورغباتهم.

### 5. مناقشة و خلاصة.

من خلال نتائج المقابلة وبعد عملية تحليل نتائج المحور الأول للاستبيان الخاص بالأساتذة و التي تسلط الضوء على الفرضية الأولى ، خلص الباحث إلى استنتاج مفاده أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بحيث أنه أثبت الباحث بأن المقاربة بالكفاءات تساعد على تطبيق بيداغوجية الفروقات أثناء حصة التربية البدنية والرياضية ، وهذا ما يتضح من خلال نتائج عبارات الجدول رقم 01 ( 3-4 - 5 - 7 - 8 - 9 - 10 - 11). وانطلاقا من هذا يتضح أن الفرضية التي تقول بأن المقاربة بالكفاءات تساعد على تطبيق

بيداغوجية الفروقات أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية قد تحققت إلى حد كبير ، وهذا ما يتفق مع ما أتى به مصطفى السايح محمد في كتابه الاتجاهات الحديثة في تدريس التربية البدنية و الرياضية ، نجد أن المنهج قد اهتم بالتلميذ ، وكل ما يرتبط به من ميول وعادات وتقاليد. (محمد ، 2001).

تبين من خلال النتائج المتحصل عليها من الأسئلة المطروحة على أساتذة التربية البدنية و الرياضية و التي تندرج ضمن المحور الثاني و المطابق للفرضية الثانية ، أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في نتائج العبارات حيث أثبت الباحث بأن بيداغوجية الفروقات تساعد على تحسين نتائج التلاميذ في مادة التربية البدنية و الرياضية ، وهذا ما يتضح من خلال المحور الثاني الذي يضم عبارات الجدول رقم 02 ( 12 - 13 - 14 - 16 - 17 - 18 - 19). وانطلاقا من هذا يتضح لنا أن الفرضية التي تقول بأن بيداغوجية الفروقات تساعد على تحسين نتائج التلاميذ في مادة التربية البدنية و الرياضية قد تحققت إلى حد كبير ، وهذا ما يتفق مع ما جاء به طيب نابت سليمان و آخرون (2004).

انطلاقا من النتائج المتحصل عليها في تحليل الاستبيان الخاص بالمحور الثالث المقدم إلى أساتذة التربية البدنية و الرياضية و الذي يشير إلى الفرضية الثالثة و التي تقول أن بيداغوجية الفروقات تساعد على تنمية الجانب النفسي و الاجتماعي لدى التلاميذ خلال درس التربية البدنية و الرياضية. وهذا ما أسفرت عليه النتائج المتحصل عليها في المحور الثالث الذي يضم عبارات الجدول رقم 03 ( 21 - 22 - 23 - 24 - 26 - 27 - 28 ) كل هذا يقودنا إلى أن الفرضية الثالثة قد تحققت بنسبة كبيرة جدا ، وهذا ما يتفق مع ما جاء به الدكتوران محمود عوض بسيوني ، فيصل ياسين الشاطي ، " عملية توجيه للنمو البدني و القوام للإنسان باستخدام التمارين البدنية و التدابير الصحية وبعض الأساليب الأخرى التي تشترك معها ، الوسائل التربوية بتنمية النواحي النفسية و الاجتماعية و الخلقية. (الشاطي، 1990) ومن خلال هذا يصل الباحث إلى أن الفرضية العامة للبحث قد تحققت في بحثنا هذا.

على ضوء دراستنا المتحصل عليها في هذه الدراسة و التي أثبتت أن بيداغوجية الفروقات لها دور في تحقيق أهداف درس التربية البدنية و الرياضية ارتأينا أن نقدم بعض الاقتراحات و التوصيات نذكر منها : العمل على تطبيق بيداغوجية الفروقات في كامل المستويات الدراسية بالتعليم الثانوي؛ توفير الأدوات و الأجهزة الخاصة حتى بالتربية البدنية و الرياضية حتى يتم تحقيق أهداف الحصة؛ وضع معايير واضحة و محددة لفعالية التدريس وفق بيداغوجية الفروقات يقوم على صونها التلاميذ؛ مراعاة التفاوت بين رغبات التلاميذ في التفاعل الاجتماعي فيعضهم يميل إلى التفاعل الاجتماعي مع الآخرين بينما يفضل البعض الآخر أن يكون انتقائيا في نشاطه الاجتماعي.

### المراجع والمصادر.

- احمد زكي صالح. (1960). علم النفس التربوي، ط2، مصر: مكتبة النهضة العربية.
- الطيب نابت سليمان زعتوت عبد الرحمان قوال فاطمة. (2004). المقاربة بالكفاءات ط 1، الجزائر: دار الأمل للطباعة و النشر.
- الطيب نابت سليمان، زعتوت عبد الرحمان و قوال فاطمة. (2004). كتاب المقاربة بالكفاءات، ط1. الجزائر: دار الأمل للطباعة و النشر.
- امين انور الخولي. (1990). اصول التربية البدنية و الرياضية، القاهرة: دار الفكر العربي.
- خير الدين هني. (1995). مقاربة التدريس بالكفاءات ، الجزائر : دار المعارف.
- عباس محمود السمراي و احمد بسيوطي. (1984). طرق التدريس في مجال التربية البدنية و الرياضية، بغداد: جامعة بغداد.
- عمار بوحوش. (1990). دليل الباحث في المنهجية وكتابة الرسائل الجامعية، الجزائر: المؤسسة الوطنية للكتاب.
- قانون 1989 فيفري. (2). المنظومة التربوية لتربية البدنية و الرياضية، الجزائر: الجريدة الرسمية.
- قيس ناجي و بسطوسي احمد. (1990). الاختبارات و القياسوميادى علم الاحصاء في المجال الرياضي، بغداد: جامعة بغداد.
- محمد حسن حصصي. (1997). المرشد في تدريس التربية البدنية و الرياضية. مصر: منشأة المعارف.
- محمد صبحي حسنين. (1987). القياس و التقييم في التربية البدنية و الرياضية، ط3، القاهرة: دار الفكر القاهرة.
- محمد عوض بسيوني فيصل ياسين الشاطي. (1990). نظريات و طرق التربية البدنية و الرياضية. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية الجزائرية.
- مصطفى السايح محمد. (2001). اتجاهات حديثة في تدريس التربية البدنية و الرياضية، ط1، مصر: مطبعة الإشعاع الفنية.
- معين احمد السيد المعين. (1992). 100 نموذج من الاسئلة و التمارين المحلولة، الجزائر: دار العلوم و النشر و التوزيع.
- هوبرت كول. (1984). فن التدريس ترجمة سعد جاد الله، ط2، القاهرة: دار الفكر العربي.
- Perrenoud, Ph. (1995). La pédagogie a l'école des différences, Paris : ESF.
- Meirieu, Ph. (1988). L'école : mode d'emploi, Paris : ESF.

## مدى فاعلية برنامج إرشاد نفسي رياضي مقترح في التقليل من قلق المنافسة الرياضية لدى الأواسط في كرة القدم

شيخ المهدي. معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة الاغواط.

### ملخص.

تعتبر حصة التربية البدنية والرياضية مكون بيداغوجي مهم ومادة مكملة في المنظومة التربوية في محور الهدف الرئيسي من هذه الدراسة حول مدى فاعلية برنامج ارشاد نفسي مقترح في التقليل من قلق المنافسة الرياضية من خلال تطبيقه على العينة موضوع الدراسة وما تضمنه من اهداف وتقنيات ومحتوى، راع فيها الباحث شروط بناءها و تخطيطها وتنظيمها حسب ما جاء في الخلفية النظرية لبناء البرامج الارشادية التي بإمكانها ان تحقق الاهداف المرجوة وتعالج مشكلات نفسية معينة. وتوصلنا من خلال نتائج هذه الدراسة الى ان البرنامج المقترح ادى في النهاية الى تقليل حالة القلق لدى اللاعبين الرياضيين لفئة الاواسط في كرة القدم اثناء المنافسات المبرمجة خلال الموسم الرياضي بعد تنفيذه ميدانياً. وقد ركزنا في هذا البرنامج على عدة اساليب محددة لعلاج حالة قلق المنافسة الرياضية كتنمية بعض المهارات النفسية و اسلوب التعزيز الموجب والتدريب على التصور و التعبئة النفسية وكذلك بناء الاهداف، كل هذه الاساليب التي اكد عليها الباحثون من شأنها ان تساعد الرياضي على مواجهة حالة قلق المنافسة الرياضية في مجال كرة القدم التي تتميز بالإثارة و التنافس و استقطاب للجمهور المشاهد و الاجادة في اللعب و خبرات الفشل و النجاح و عوامل اخرى كلها تضع اللاعب في ضغوط نفسية تؤثر على ادائه داخل الميدان و بالتالي على المردود و النتيجة المنتظرة منه بصفة خاصة.

**الكلمات الدالة:** الارشاد النفسي الرياضي، برنامج الارشاد النفسي الرياضي، القلق، قلق المنافسة الرياضية، المنافسة.

### Abstract.

Revolved main objective of this study on the effectiveness of psychological counseling proposal to reduce the anxiety athletic competition through its application to the sample under study and of its objectives and techniques and content, a shepherd in which the researcher conditions built and planned and organized according to the theoretical background to build a software program guideway that can achieve the desired goals and address certain psychological problems.

We came through the results of this study suggested that the program ultimately led to reduce anxiety among athletes category Alaoasit in football competitions during programmed during the sports season after Tnivhmadanie. We have focused in this program on several specific methods for the treatment of anxiety athletic competition Ktmih some psychological skills and style boosters positive and training boiling perception and psychological packaging, as well as build targets, all of these methods emphasized by the researchers that will help the athlete to cope with anxiety athletic competition in football, which is characterized by excitement and competition and attract the viewer and mastery of the audience in the play and the experience of failure and success, and all other factors put the player in the psychological pressure affect his performance in the field and thus the yield and the expected outcome of it in particular.

**Key-words:** Psychological counseling sports, sports program of psychological counseling, anxiety, worry athletic competition, competition.

### 1. مقدمة.

اصبح من المعروف ان التدريب الرياضي بأبعاده المختلفة، يساهم بشكل رئيسي في تكوين الرياضي واعداده خلال مراحل و مسيرة حياته الرياضية ورفع مستوى ادائه الى مستويات عليا في الاجاز الرياضي، وقد اثبت التقدم العلمي اهمية كل من البعد البدني، و المهاري و التكتيكي، و النفسي، اثناء القيام بالعملية التدريبية للرياضيين بكافة فئاتهم وفي مختلف انواع الرياضات بغض النظر عن الامكانيات

المتاحة والوسائل المتوفرة في سبيل تنفيذ ذلك، ولأهمية هذه الابعاد كان لزاما علينا التركيز على احد هذه الابعاد في مجال رياضة كرة القدم الا وهو الارشاد النفسي الرياضي كأحد ركائز التدريب والتفوق الرياضي. وإذا ما رجعنا قليلا الى الوراء نجد اهمالا لهذا البعد نتيجة الى نقص المعرفة العلمية فيه وعدم اعطائه اهمية كافية من طرف هيئات التدريب الرياضية آنذاك، لكن من خلال الدراسات والتجارب العلمية التي اجراها الباحثون في الجانب النفسي للرياضيين عبر حقبة زمنية ليست ببعيدة انبثقت عنها فكرة الارشاد النفسي الرياضي من خلال وضع برامج كبرنامج أوننتال(محمد العربي شمعون، 2001، 282) المشهور وغيره والتي توصلت الى نتائج ايجابية دعمة هذا المجال واعطت له شرعية في الممارسة بشكل فعال في الميدان من طرف المدربين والمختصين ومنذ ذلك الحين اصبح شغلهم الشاغل التكفل بالرياضي في هذا الجانب وتنفيذ برامج اعدت مسبقا على اساس علمية على غرار البرامج الاخرى لتنمية او تحسين او تطوير كل من الجانب البدني والمهاري والتكتيكي ضمن مخططات تدريبية طويلة المدى كانت ام قصيرة تفرضها المتطلبات النفسية لطبيعة ممارسة لعبة كرة القدم الحديثة بشقيها التدريب والمنافسة المستمرين، هذه الاخيرة لها خصائص ومميزات بالغة الاهمية (رمضان ياسين، 2007، 118) وعوامل اخرى تؤثر بشكل مباشر على اللاعب بصفة خاصة والفريق كجموعة، مثل الفلق والتوتر والخوف من الفشل ومستوى الاداء، فالقلق يعتبر بمثابة إنذار أو إشارة لتعبئة كل القيم النفسية والبدنية الجسمية لمحاولة الدفاع عن الذات والحفاظ عليها وفي المقابل قد يؤدي الفلق إلى فقدان التوازن عندما يزيد عن حده الأمر الذي يثير الفرد لمحاولة إعادة التحكم في التوازن النفسي واستعادة مقوماته باستخدام العديد من الأساليب السلوكية المختلفة.

في المجال الرياضي يواجه اللاعب العديد من المواقف والتي ترتبط ارتباطا مباشرا ووثيقا بالقلق سواء أثناء عمليات التدريب الرياضي أو المنافسات الرياضية و ما يتعلق بكل منها من مواقف وأحداث ومثيرات و هنا يكون له آثار واضحة ومباشرة على سلوك اللاعب الرياضي وعلى مستوى قدراته ومهاراته وعلاقاته مع الآخرين. كما يعتبر الفلق انفعال مركب من التوتر الداخلي والشعور بالخوف وتوقع الخطر وهو خبرة انفعالية غير سارة يدركها الرياضي كشيء ينبعث من داخله. ويتفق معظم الرياضيين على أنهم يشعرون بدرجات مختلفة من القلق تؤثر عادة على أدائهم، فبينما يستطيع البعض منهم التحكم في السيطرة على درجة القلق، فإن البعض الآخر يخفق في تحقيق ذلك ومن ثم يتأثر الأداء سلبا وخاصة أثناء المنافسة. فبرنامج الارشاد النفسي للمنافسة كأى برنامج اخر منظم في العملية التدريبية يخضع لقواعد التخطيط والتنظيم السليم للوصول الى تحقيق الاهداف المسطرة لفائدة الرياضي بالدرجة الاولى من خلال مساعدته في التغلب على جميع المشاكل النفسية قبل واثناء وبعد المنافسة واحراز الفوز وكذلك الهيئات المشرفة والمستثمرة فيه بالدرجة الثانية.

يسعى الارشاد النفسي الرياضي الى تشكيل وتطوير السمات الشخصية لدى اللاعبين الرياضيين من حيث انها عوامل هامة ترتبط بمستوى قدراتهم وامكانياتهم. وقد اشارت الخبرات التطبيقية في المجال الرياضي صحة الراي الذي ينادي بضرورة التخطيط العلمي لعملية الاعداد والارشاد النفسي من حيث انها عملية تربوية نفسية تبتدئ مع الرياضي في سلك التدريب الرياضي المنظم - اي منذ ممارسة الناشئ للتدريب الرياضي المنظم- فكما ان التعليم والتدريب للنواحي البدنية والمهارية والخطية كذلك يكون الحال للارشاد النفسي الرياضي وان تسير هذه النواحي جنبا الى جنب في نفس الوقت. كما اثبتت عمليات التقويم الموضوعي للمنافسات الرياضية والبطولات المتعددة، الاهمية البالغة للدور الذي يقوم به الارشاد النفسي الرياضي من خلال البرامج المدمجة والقصيرة المدى والتي قد اشار اليها بعض الباحثين قبيل اشتراكهم في المنافسة الرياضية بوقت قصير تهدف الى التركيز على توجيههم وتجهيزهم واعدادهم بصورة تسمح بتعبئة كل قواهم وطاقتهم لإمكانية استثمارها لأقصى مدى ممكن في المنافسة في حين يرى بعض الباحثين الاخرون ان الارشاد النفسي الرياضي القصير المدى ينبغي ان لا ينحصر فقط في الفترة الوجيزة التي تسبق الاشتراك الفعلي في المنافسة بل ينبغي ان تتضمن فترة قبل واثناء وبعد المنافسة ( محمد حسن علاوي، 2002، 97). ونظرا لما تمثله المنافسة الرياضية من مصدر هام للتوتر النفسي وظهور حالة القلق لدى الرياضي بسبب متطلباتها وبسبب تراكم الضغوطات النفسية والفيزيولوجية وظهور حالات انفعالية تعيق الاداء الجيد مما تؤدي الى عدم التحكم في السلوك والتأثير السلبي على النتيجة والاداء لدى اللاعب.

ان للعوامل النفسية اهمية بالغة مقارنة بالجوانب الاخرى البدنية والمهارية والخطية حيث نجد الكثير من اللاعبين لهم نفس القدرات الرياضية والكفاءة العالية لكن يختلفون في شخصيتهم والحالة النفسية والاستقرار الانفعالي اثناء المنافسة، و يظل النصر حليف الرياضي ذي الانفعال الجيد. وما نشاهده حاليا في الملاعب الوطنية لكرة القدم من الانفعالات والاضطرابات النفسية كالتوتر والقلق و

نقص التركيز وغيرها من الضغوطات النفسية التي تظهر على اللاعبين لآفته الأسباب يرجع الى ضعف ونقص في التحضير النفسي.

وقد اعتبر علماء النفس الرياضي ظاهرة القلق سلاحا ذو حدين فيما أن يكون يلعب دور المحفز المساعد للاعب وإما أن يلعب دور المعرقل من خلال تأثيره السلبي على نفسيته وبالتالي الضرر بمستوى الأداء والإنجاز في المنافسات. وقد اشار محمد حسن علاوي الى ان مرحلة قلق المنافسة تنقسم الى ثلاث مراحل وهي مرحلة ما قبل و اثناء و ما بعد المنافسة (محمد حسن علاوي ، 2002 ، 312 ) ولذلك يجب على المدرب أن يخطط للإرشاد النفسي الجيد لكل مرحلة منها و أن يستخدم الوسائل و الأساليب التي يستطيع بها أن يصل بدرجة انفعال اللاعب إلى المستوى الذي يمكنه من أن يقدم أفضل ما لديه ، فضلا عن مساعدته في التغلب عن المشكلات النفسية التي تسببها المنافسة الرياضية من خلال البرامج المقترحة.

ويجدر بالإشارة هنا الى ان هذه البرامج تختلف من رياضة لأخرى ومن مدرب لأخر كل حسب امكانياته و قدراته العلمية و المعرفية التي يمتلكها و طريقة توظيفها في سبيل ذلك وكذلك وفقا للرياضي نفسه. وقد تناولنا في دراستنا هذه فئة من الناشئين ممثلة في فئة الاواسط لكرة القدم نظرا لأهمية هذه الأخيرة لأي نادي رياضي، في ما يخص تدعيم صفوف فريق فئة الاكابر في بعض الاحيان ، أو التطلع لأخذ مكانه مستقبلا للمحافظة على استمرارية النادي في المنافسة و ضمان بقاءه على الساحة الكروية و إنطلاقا مما سبق تم صياغة مشكلة البحث كالتالي:

- الى اي مدى يمكن لبرنامج ارشاد نفسي رياضي مقترح ان ينعكس على التقليل من قلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم ؟

يهدف هذا البحث التعرف إلى تسليط الضوء على الارشاد النفسي الرياضي من خلال برنامج ارشادي لمواجهة قلق المنافسة لدى فئة الاواسط في كرة القدم التي تعتبر الخزان المباشر لفئة الاكابر لتدعيم صفوفه في المستقبل القريب.

## 2. المصطلحات و تحديد المفاهيم.

- مفهوم الارشاد النفسي الرياضي: إنه شكل من أشكال المساعدة النفسية المتخصصة مهنيًا في حل المشكلات الإنسانية تتضمن عددا كبيرا من الإجراءات التربوية و التدريبية و الرعاية و المساعدات... وتستند إلى معارف من علم النفس النمو و يمارس من طرف المتخصصين النفسانيين ( سامر جميل رضوان، 2002 ، 498).

- مفهوم برنامج الارشاد النفسي الرياضي: هو برنامج مخطط و منظم في ضوء اسس علمية ، لتقديم الخدمات الارشادية المباشرة فردا او جماعة للرياضيين ، الذين يتضمنهم الفريق الرياضي بهدف مساعدتهم في التغلب على المشكلات النفسية التي تقابلهم في المجال الرياضي و التوافق معها و تحقيق الاهداف في اقصر وقت و باقل جهد و تكاليف ممكنة.

- مفهوم القلق: القلق يشير إلى حالة نفسية تحدث للفرد حين يشعر بوجود خطر يهدده، و هو ينطوي على توتر انفعالي تصحبه اضطرابات فيزيولوجية مختلفة (نعيم الرفاعي، 1969، 261).

- قلق المنافسة الرياضية :يعتبر القلق احد الانفعالات الهامة، وأكثرها ارتباطا بالأداء الرياضي، و كثيرا ما يحدث هذا الشعور استجابة للمخاوف و الصراعات و الهموم، التي تنجم عن الاحباط الفعلي او المتوقع للجهود المبذولة من اجل ارضاء الحاجات، وما يتصل بها من دوافع و حواجز، و هو حالة نفسية تتصف بالتوتر و الخوف و الهم، بينما عند التحدث عن القلق و علاقته بالأداء الرياضي نجد في نوعين اولها يرتبط بالاضطرابات الجسمية ، و الثاني بالعمليات المعرفية و العقلية ( اسامة كامل راتب، 10، 1997).

- المنافسة: المنافسة هي "النشاط الذي يحصل داخل إطار المسابقة المؤقتة في نمط استعدادات معروفة وثابتة بالمقارنة مع النذة القصوى (Matviev, 1997, 23).

## 3. المنهجية.

- المنهج :مما لا شك فيه أن طبيعة المشكلة في أي بحث هي التي تحدد بالدرجة الأولى منهج البحث المناسب لمعالجتها . ولدراسة هذا البحث و اختبار فروضه و التحقق من صحتها فانه تم استخدام منهج تجريبي لتصميم فان دالين VANDALINE إذ يعد هذا المنهج واحدا من المناهج التي تعتمد التغيير و ضبط الملاحظات المحددة للواقع أو الظاهرة مع ملاحظة ما ينتج عن هذا التغيير من ضبط لهذا الواقع أو الظاهرة"، و المنهج التجريبي الذي يعتمد على إجراء القياس القبلي و القياس البعدي باستخدام مجموعة تجريبية وأخرى ضابطة.



**- مجتمع وعينة الدراسة:** استخدمت في هذا البحث عينة من لاعبي فئة الأواسط لكرة القدم من القسم الوطني ما بين الرابطة للمجموعة ، 20 لاعب من نادي الاتحاد الرياضي لبلدية الأغواط (IRBL) كعينة تجريبية و 20 لاعب من نادي الرياضي للأغواط (NRL) للموسم الرياضي 2016/2015 التابع لرابطة ورقلة. وقد تكون مجتمع البحث من 165 لاعب ، ممثلين ل 10 اندية و قد اخترنا 20 لاعب من نادي الاتحاد الرياضي لبلدية الأغواط (IRBL) كعينة تجريبية و 20 لاعب من نادي الرياضي للأغواط (NRL) كعينة ضابطة وقد تم اختيارهم بطريقة عشوائية بنفس العدد وهذا لتجانس العينة من أجل عرض اجراء المقارنة. بعد الخطوات السابقة تم ضبط قائمة اسمية لإفراد العينة بغية تفادي الوقوع في الخطأ وعلى العموم فقد مثلت عينة دراستنا المجتمع تمثيلا محترما فقد قدر عدد أفرادها ب 20 لاعبا أي بنسبة 12,12% من المجتمع الصالح للدراسة.

#### - ادوات جمع البيانات.

**\* مقياس قلق المنافسة الرياضية :** تتكون استمارة الاستبيان الموجهة إلى لاعبي فئة الأواسط لكرة القدم من اختبار لقياس حالة قلق المنافسة ويتضمن ثلاث ابعاد هي حالة القلق المعرفي، حالة القلق البدني، حالة الثقة بالنفس، وبالنسبة إلى أدوات الاختبار للقلق المرتبط بالثلاثة أبعاد يتضمن التالي. أرقام عبارات بعد حالة القلق المعرفي هي : 1 . 25/22/19/16/13/10/7/4 . أرقام بعد حالة القلق البدني هي : 26/23/20/17/14/11/8/5/2 . أرقام بعد حالة الثقة بالنفس هي : 27/24/21/18/15/12/9/6/3 . و جميع عبارات القائمة في اتجاه كل بعد فيما عدا العبارة رقم 14 في بعد القلق البدني فإنها في عكس اتجاه البعد . ويتم تصحيح العبارات التي في اتجاه البعد كما يلي: أبدا تقريبا = درجة واحدة ، أحيانا = درجتان ، غالبا = 3 درجات ، دائما تقريبا 4 درجات. أما العبارة التي في عكس اتجاه البعد فيتم تصحيحها كما يلي: أبدا تقريبا = 4 درجات ، أحيانا = 3 درجات ، غالبا = درجتان ، دائما تقريبا = درجة . ويتم جمع درجات كل بعد على حدة ، وكلما ارتفعت درجة المفحوص على البعد اقتربت من الدرجة العظمى للبعد وقدرها ( 36 ) كلما تميز بالخاصية التي يقيسها هذا البعد (محمد حسن علاوي ، 1998 ، 45).

#### \* الخصائص السيكومترية للمقياس :

استخدمت طريقتين لحساب صدق وثبات المقياس على عينة التقنين (ن = 40) المتمثلة في 20 لاعب من نادي الاتحاد الرياضي لبلدية الأغواط (IRBL) كعينة تجريبية و 20 لاعب من نادي الرياضي للأغواط (NRL) للموسم الرياضي 2016/2015 وتتمثل النتائج في مايلي : أولا حساب صدق المقياس ، وقد استخدمت طريقة الصدق التمييزي لحساب صدق المقياس، حيث استخدمت طريقة المقارنة الطرفية على عينة التقنين ، وذلك بالنسبة للمقياس ككل و أبعاده الستة . وقد استخدمت النسبة التائية لحساب دلالة الفروق بين متوسطي الـ (27%) الأعلى و الأدنى من الوسيط فتوصلنا على فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ( 0,01 ) بين ( 27% ) الأعلى والأدنى من الوسيط على أبعاد مقياس قلق المنافسة والمقياس ككل ، مما يؤكد القدرة التمييزية للمقياس و أبعاده. **ثانيا ثبات المقياس :** تم استخدام طريقة لحساب معامل الثبات على عينة التقنين وهي ثبات الاتساق الداخلي بطريقة ألفا كرونباخ، حيث اتضح أن المقياس يتمتع بمستوى مرتفع من الثبات الذي أمكن الاستدلال عليه من نتائج إعادة التطبيق ، ومن خلال معاملات ألفا كرونباخ ، حيث اتضح أن كلها دالة عند مستوى الدلالة ( 0,01 ) .

#### 4. عرض تحليل و مناقشة النتائج.

لاختبار هذه الفرضيات ، تم استخدام المعالجة الإحصائية التالية: المتوسط الحسابي والانحراف المعياري واختبار "ت" (T.Test) لحساب دلالة الفروق بين القياس القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية والقياس القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة على مستوى كل من القلق المعرفي، القلق البدني، الثقة بالنفس و هذا ما يوضحه الجدولين 01 و 02:

نلاحظ من خلال الجدول رقم (01) الذي يوضح نتائج المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري للفرضيات الجزئية و الجدول رقم (02) الذي يوضح نتائج اختبار (T.Test) لدلالة الفروق بين القياس البعدي والقبلي للمجموعة التجريبية والقياس البعدي والقبلي للمجموعة الضابطة على مستوى كل من القلق المعرفي ، القلق البدني والثقة بالنفس ما يلي:

توضح لنا نتائج الجدول أدناه، أن متوسط القياس القبلي للمجموعة الضابطة اكبر من القياس القبلي للمجموعة التجريبية  $74.350 = 74.500$  و بانحراف معياري قدره 2.560 للمجموعة التجريبية و 4.4418 للمجموعة الضابطة و قيمة t للمجموعة الضابطة و التجريبية قد قدرت ب 0.13 وهي أقل من المجولة والتي قدرت ب 1.54 تحت درجة حرية 38 ومستوى دلالة 0,05، أي لا توجد فروق دالة بين القياس القبلي للمجموعة التجريبية والقياس القبلي للمجموعة الضابطة على مستوى القلق المعرفي.

مخبر علوم وممارسة الأنشطة البدنية الرياضية والإيقاعية SPAPSA

كما توضح لنا نتائج الجدول أدناه، أن متوسط القياس البعدي للمجموعة التجريبية أكبر من القياس البعدي للمجموعة الضابطة  $600,60 < 600,25$  و بانحراف معياري قدره 4.88 للمجموعة التجريبية و 5.247 للمجموعة الضابطة قيمة T قد قدرت ب 5.67 وهي أكبر من الجدولة والتي قدرت ب 1.37 بينما قدرت قيمة T للمجموعة الضابطة ب 1.09 تحت درجة حرية 38 ومستوى دلالة 0.05، أي توجد فروق دالة بين القياس البعدي للمجموعة التجريبية والقياس البعدي للمجموعة الضابطة على مستوى الفلق المعرفي.

كذلك توضح لنا نتائج الجدول أدناه أن متوسط القياس القبلي للمجموعة الضابطة يساوي من القياس القبلي للمجموعة التجريبية  $64.400 = 64.400$  و بانحراف معياري قدره 5.215 للمجموعة التجريبية و 3.363 للمجموعة الضابطة وقيمة t للمجموعة الضابطة و التجريبية قد قدرت ب 0.35 وهي أقل من الجدولة والتي قدرت قيمتها ب 1.18 تحت درجة حرية 38 ومستوى دلالة 0.05، أي لا توجد فروق دالة بين القياس القبلي للمجموعة التجريبية والقياس القبلي للمجموعة الضابطة على مستوى الفلق البدني.

و توضح لنا نتائج الجدول أدناه، أن متوسط القياس البعدي للمجموعة التجريبية أكبر من القياس البعدي للمجموعة الضابطة  $800,66 < 100,26$  و بانحراف معياري قدره 5.389 للمجموعة التجريبية و 4.162 للمجموعة الضابطة قيمة t قد قدرت ب 3.10 وهي أكبر من الجدولة والتي قدرت ب 2.48 كما أن قيمة T للمجموعة الضابطة بلغت 0.19 تحت درجة حرية 38 ومستوى دلالة 0.05، أي توجد فروق دالة بين القياس البعدي للمجموعة التجريبية والقياس البعدي للمجموعة الضابطة على مستوى الفلق البدني.

تشير لنا نتائج الجدول أدناه، أن متوسط القياس القبلي للمجموعة الضابطة يساوي متوسط القياس القبلي للمجموعة التجريبية  $59.050 = 59.050$  و بانحراف معياري قدره 4.418 للمجموعة التجريبية و 3.686 للمجموعة الضابطة وقيمة t للمجموعتين الضابطة والتجريبية قد قدرت ب 0.19 وهي أقل من الجدولة والتي بلغت قيمتها 1.66 تحت درجة حرية 38 ومستوى دلالة 0.05، أي توجد فروق دالة بين القياس القبلي للمجموعة التجريبية والقياس القبلي للمجموعة الضابطة على مستوى الثقة بالنفس. و من خلال نتائج الجدول أعلاه اتضح أن متوسط القياس البعدي للمجموعة الضابطة أكبر من القياس البعدي للمجموعة التجريبية  $90,27 < 67,09$ . و بانحراف معياري قدره 3.237 للمجموعة التجريبية و 3.007 للمجموعة الضابطة قيمة t للمجموعة التجريبية قد قدرت ب 3.27 وهي أكبر من قيمة T الجدولة والتي قدرت قيمتها ب 1.91 تحت درجة حرية 38 ومستوى دلالة 0.05، أي توجد فروق دالة بين القياس البعدي للمجموعة التجريبية والقياس البعدي للمجموعة الضابطة على مستوى الثقة بالنفس.

جدول رقم 01: نتائج المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري.

| الخطأ المعياري للوسط | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي |           |      |               |
|----------------------|-------------------|-----------------|-----------|------|---------------|
| 572,5                | 560,2             | 350,74          | التجريبية | فلي  | الفلق المعرفي |
| 988,9                | 418,4             | 500,74          | الضابطة   |      |               |
| 091,1                | 881,4             | 600,25          | التجريبية | بعدي |               |
| 173,1                | 247,5             | 800,60          | الضابطة   |      |               |
| 166,1                | 215,5             | 400,64          | التجريبية | فلي  | الفلق البدني  |
| 752,0                | 363,3             | 400,64          | الضابطة   |      |               |
| 205,1                | 389,5             | 100,26          | التجريبية | بعدي |               |
| 930,9                | 162,4             | 800,66          | الضابطة   |      |               |
| 933,9                | 418,4             | 050,59          | التجريبية | فلي  | الثقة بالنفس  |
| 824,8                | 686,3             | 050,59          | الضابطة   |      |               |
| 724,7                | 237,3             | 67,09           | التجريبية | بعدي |               |
| 672,6                | 007,3             | 900,27          | الضابطة   |      |               |

جدول رقم 02: نتائج اختبار (T.Test) لدلالة الفروق بين القياس البعدي والقبلي للمجموعة التجريبية والقياس البعدي والقبلي للمجموعة الضابطة على مستوى كل من القلق المعرفي، القلق البدني والثقة بالنفس.

| فترة الثقة |        | الخطأ في الفرق | الفرق في الوسط | مستوى الدلالة | درجة الحرية df | t المحدولة | قيمة T | sig  |   |         |      |
|------------|--------|----------------|----------------|---------------|----------------|------------|--------|------|---|---------|------|
| L          | u      |                |                |               |                |            |        |      |   |         |      |
| 161.2      | -461.2 | 141.1          | -.150          | 0.067         | 38             | 1.54       | .131   | .19  | ت | القلق   | فئلي |
| 181.2      | -481.2 | 141.1          | -.150          | 0.067         |                | 1.54       | .131   |      | ض |         |      |
| 144.5      | -444.1 | 602.1          | 800.1          | 0.011         | 38             | 1.37       | 5.67   | .58  | ت | المعرفي | بعدي |
| 144.5      | -444.1 | 602.1          | 800.1          | 0.011         | 38             | 1.37       | 1.09   |      | ض |         |      |
| -841.1     | -459.7 | 387.1          | -650.4         | .071          | 38             | 1.18       | .351   | .156 | ت | القلق   | فئلي |
| -825.1     | -475.7 | 387.1          | -650.4         | .071          | 38             | 1.18       | .351   |      | ض |         |      |
| 382.3      | -782.2 | 522.1          | .300           | 0.039         | 38             | 2.48       | 3.10   | .432 | ت | البدني  | بعدي |
| 388.3      | -788.2 | 522.1          | .300           | 0.039         | 38             | 2.48       | .197   |      | ض |         |      |
| 359.2      | -854.2 | 286.1          | -.250          | .847          | 38             | 1.66       | .194   | .311 | ت | الثقة   | فئلي |
| 357.2      | -857.2 | 286.1          | -.250          | .847          | 38             | 1.66       | .194   |      | ض |         |      |
| .911       | -111.3 | .988           | -100.1         | .0273         | 38             | 1.91       | 3.27   | .869 | ت | بالنفس  | بعدي |
| .911       | -111.3 | .988           | -100.1         | .0273         | 38             | 1.91       | .113   |      | ض |         |      |

### خلاصة.

تمحور الهدف الرئيسي من هذه الدراسة حول مدى فاعلية برنامج ارشاد نفسي مقترح في التقليل من قلق المنافسة الرياضية من خلال تطبيقه على العينة موضوع الدراسة وما تضمنه من اهداف و تقنيات ومحتوى، راع فيها الباحث شروط بناءها و تخطيطها وتنظيمها و التي بإمكانها ان تحقق الاهداف المرجوة وتعالج مشكلات نفسية معينة. وقد توصلنا من خلال نتائج هذه الدراسة الى ان البرنامج المقترح ادى في النهاية الى تقليل من قلق المنافسة لدى اللاعبين الرياضيين لفئة الاواسط في كرة القدم اثناء المنافسات المبرمجة خلال الموسم الرياضي بعد تنفيذه ميدانيا.

### المراجع والمصادر.

- محمد حسن علاوي . (2002). علم نفس التدريب و المنافسة الرياضية ، القاهرة: دار الفكر العربي.  
 محمد حسن علاوي. (2002). علم نفس التدريب و المنافسة الرياضية ، القاهرة: دار الفكر العربي.  
 سامر جميل رضوان . (2002). الصحة النفسية، ط 1 ، عمان: دار المسيرة.  
 اسامة كامل راتب. ( 1990 ). دوافع التفوق في النشاط الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.  
 عامر ابراهيم. ( 1993 ). البحث العلمي واستخدام مصادر المعلومات، بغداد : دار الشؤون الثقافية.  
 محمد حسن علاوي. (1998). موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين، القاهرة.  
 محمد العربي شمعون.(2001). التدريب العقلي في المجال الرياضي، ط2، القاهرة: دار الفكر العربي.  
 رمضان ياسين . (2007). علم النفس الرياضي، عمان: دار اسامة.

Matviev. ( 1997). Psychologie sportive,Paris : VIGOT.

## مكانة النشاط البدني الرياضي المدرسي داخل مؤسسات التعليم الثانوي في ظل تفعيل أشكال التفاعل الاجتماعي لدى تلاميذ فئة العمر ( 15 – 18 سنة )

بن عكي باية. معهد التربية البدنية و الرياضية، جامعة الجزائر 3. ملخص.

من خلال هذه الدراسة تحاول الباحثة إبراز مكانة التربية البدنية و الرياضية التي تتصل مباشرة بوضعها كمهنة محترمة في السياقات الاجتماعية و كنظام أكاديمي يسعى لتأكيد هويته الأكاديمية و المعرفية في الأوساط التعليمية التربوية من خلال تحقيق الأهداف التربوية ، التي تمثلت منطلقاتها على ضوء هذه الدراسة في البعد الاجتماعي الأخلاقي للنشاط البدني الرياضي المدرسي الذي يتجلى في عملية التفاعل الاجتماعي بأشكالها المختلفة التي تتم في إطار القيم و المبادئ و الروح الرياضية التي تكسب الفرد الكثير من الصفات التربوية و التي تلعب دورا فعالا في بناء الشخصية الإنسانية و إكسابها طابعها المميز. إنطلاقا من هذه المرتكزات قامت الباحثة ببناء أهداف هذه الدراسة العلمية الميدانية المتمثلة في مكانة النشاط البدني الرياضي المدرسي داخل مؤسسات التعليم الثانوي في ظل تفعيل أشكال التفاعل الاجتماعي لدى تلاميذ فئة العمر ( 15 – 18 سنة ).

**الكلمات الدالة:** المكانة، النشاط البدني الرياضي، النشاط البدني الرياضي المدرسي، التفاعل الاجتماعي، التعليم الثانوي.

### Abstract.

Throughout this study, the researcher is trying to highlight and display the Importance of physical education and sport, as a respectable profession, in relation with social framework, as well as an academic discipline. The latter seeks to confirm its educational and cognitive identity in the didactic and educational center through the attainment of educational objectives. In the light of this study, these objectives are presented in the social and moral dimensions of this physical activity in school. One of the most notable principles is the social interaction in all its forms. This process of interaction is mainly done within a sportsmanship and values which provide a person with a lot of educational qualities. In fact, these principles play an active role in the construction of human personality.

In this scientific study, the status of physical education and sport in secondary education under the activation of the social interaction forms a mong of secondary school students aged between ( 15- 18 years ) , the researcher builds her objectives on the.

**Key-words:** Status, physical activity and sport, physical activity and sport in school, social interaction, secondary education.

### 1. إشكالية البحث و خلفيتها النظرية.

يعتبر النشاط البدني الرياضي التربوي ميدانا هاما من ميادين التربية، و عنصرا قويا في إعداد المواطن الصالح، يزوده بخبرات و مهارات واسعة تمكنه من أن يتكيف مع مجتمعه، أو قادرا على أن يشكل حياته ( محمود عوض ،1987، 13) و يمكن للفرد أن يدرك بسهولة أهمية الدور الذي يلعبه النشاط البدني الرياضي التربوي في التربية الحديثة إذا علم بمدى مشاركته في التنمية الشاملة للفرد جسما و عقليا و انفعاليا و اجتماعيا.

ومن المنطلق السابق يعد النشاط البدني الرياضي التربوي التعليمي أحد أشكال المواد الأكاديمية، و لكنه يختلف عن هذه المواد بكونه يمد التلميذ ليس فقط بمهارات و خبرات حركية، و لكن أيضا بالكثير من المعارف و المعلومات التي تغطي الجوانب الصحية و النفسية و الاجتماعية للتلميذ. و بهذا الشكل فإن درس التربية البدنية و الرياضية كأحد أوجه النشاط التي لها أهدافها على المستوى المدرسي، فهو لا يغطي مساحة زمنية فقط و إنما يسعى إلى تحقيق الأغراض التربوية التي رسمتها السياسة التعليمية في مجال النمو البدني و الصحي للتلاميذ على كل المستويات.

و ما درس التربية البدنية والرياضية إلا عملية تربوية تهدف إلى تحسين الأداء الإنساني من خلال وسيط هو الأنشطة البدنية والرياضية المختارة، وحسب ذلك المفهوم فهو عبارة عن عملية تفاعل بين التلميذ و بيئته الاجتماعية، للوصول إلى الأهداف المرجوة، باكتساب التلميذ للقيم و الإتجاهات التي تفرضها البيئة. ( محمود عوض بسبوني، 1987، 95 ).

و من هنا يمكن القول أن النشاط البدني الرياضي المدرسي وسط لا يخلو من شتى أشكال التفاعل الاجتماعي، أو بعبارة أدق باعتباره عملية اجتماعية يتفاعل فيها أفراد الفصل ( الاتصال القائم فيما بين التلاميذ و مع المعلم) على أسس ديمقراطية عادلة، و مبادئ الإعتبار و الإحترام المتبادل، يشاركون معا من خلال التفاعل الاجتماعي بخبراتهم الفردية، و يتعاونون في تخطيط و تنظيم و تقييم فعالية العملية التربوية التي هم بصدها. ( محمد زيد، 1982، 40 ).

و على ضوء ما سبق يشير المرابي الأمريكي ( بروس جويس ) إلى أهمية التفاعل الاجتماعي للتلميذ و المعلم و بعضهم مع بعض و مع المجتمع، و يؤكد أن التدريس في إطار التفاعل الاجتماعي يعد على تحسين قدرات المتعلمين كالإلتزام للآخرين و المشاركة في الأعمال الاجتماعية السوية و العمل المنتج. كما يؤكد أيضا أهمية معالجة المجالات النفسية و الإدراكية و السلوكية الحركية الأخرى في شخصيات التلاميذ، و التي يعتبرها في الواقع من مهام المعلم من خلال تفاعله الاجتماعي البناء مع هؤلاء بحيث يقوم بتنمية هذه الجوانب عندهم و تطوير الشخصية المتكاملة. ( محمد زيد، 1982، 31 ).

و كما يشير ( جون ديوي ) إلى أن التفاعل الصحيح يتضمن تأكيد نوعين من العوامل، كما يتضمن التوفيق و التنسيق بينهما، بمعنى أنه تفاعل بين مطالب الفرد حاجاته و رغباته و دوافعه النفسية ( عوامل داخلية ) و بين الظروف المحيطة به ( عوامل خارجية ). ( عمر محمد التومي ، 1977، 351 ).

و التفاعل الاجتماعي في الدرس كوسيلة من وسائل الاستئارة، يعتبر إحدى الوسائل النافعة و الممتعة، فالحقيقة التي أيدتها التجارب العلمية أن الإنتاج يزيد كثيرا إذا صحب التعلم قدر من النشاط الاجتماعي. و تشير دراسات ( ألبورت ) إلى أنه في حالة العمل مع الجماعة يزيد الإنتاج إذا كان النشاط من النوع الحركي، و يقل في النوع إذا كان من النوع العقلي. ( Allport, 1920, 159 ).

و من بين النظريات التي احتلت مكانة هامة في علم النفس الاجتماعي، و التي ألفت الضوء على طبيعة التفاعل الاجتماعي بين الفرد و المحيط الذي يوجد فيه، و طبيعة النشاط الاجتماعي نظرية المجال الجسائلية والتي فسر فيها ( لوين ) سلوك الشخص الاجتماعي انطلاقا من تفاعل عوامله الذاتية ( الحاضرة و خبراته الماضية ) مع عوامل البيئة المحيطة به تفاعلا ديناميكيا. ( ليلي داود، 1989، 58 ).

و من هنا و استنادا على ما سبق يمكن القول أن التلميذ من خلال مختلف أشكال تفاعله الاجتماعي في إطار أوجه النشاط البدني الرياضي المدرسي بشكل عام و التعليمي الثانوي بشكل خاص، في حالة تفاعل بين عوامله الذاتية المتمثلة في الرغبات، الميول، الحالة الجسمية و المزاجية... و بين عوامل البيئة المحيطة المتمثلة في طبيعة الموقف التربوي التعليمي، تفاعله مع أقرانه التلاميذ، وهذا بغرض إشباع حاجاته النفسية و الاجتماعية و خفض توتراته سعيا لتحقيق التوازن و التكيف الاجتماعي في الوسط التربوي.

و طالما أن النشاط البدني الرياضي المدرسي و لاسيما الذي يطغى عليه البعد النفعي التربوي المتعدد الأبعاد و الأهداف، لا يمكن أن يمارس بدون مغزى أو معنى، باعتباره لا يشكل غاية في حد ذاته و إنما مجرد وسيلة في خدمة النظام التربوي التعليمي، و باعتبار التربية البدنية تحتل كمفهوم و كوسيلة مكانا متميزا يجعل منها مكان الصدارة من اهتمام المجتمع و أفرادها بشكل عام و المنظومة التربوية بشكل خاص كونها ليست مجرد لهو أو لعب أو حشو في البرامج التعليمية أو فترة راحة بين الدروس النظرية اليومية، تم طرح التساؤل التالي: ما وقع مكانة النشاط البدني الرياضي المدرسي داخل مؤسسات التعليم الثانوي في ظل تفعيل أشكال التفاعل الاجتماعي لدى تلاميذ فئة العمر ( 15 - 18 سنة )؟

## 2. المنهجية.

اعتمدت الباحثة المنهج الوصفي كونه الأنسب لتوضيح الطبيعة الحقيقية للظاهرة عن طريق الوقوف على الظروف المحيطة بها أو الأسباب الدافعة إليها. ( نبيل أحمد، 2006، 53 - 54 ).

و تكون مجتمع البحث من التلاميذ الدارسين في الطور الثانوي على مستوى الجزائر العاصمة و وسط، و حسب الإحصائيات المتحصل عليها من مديرية التربية الوطنية تمثل عدد التلاميذ الإجمالي في كل الثانويات الموجودة على مستوى الجزائر العاصمة و وسط في ( 34556 ) تلميذ على مستوى ( 46 ثانوية ).

عينة البحث هي جزء من مجتمع البحث الأصلي يختارها الباحث بأساليب مختلفة و بطريقة تمثل المجتمع الأصلي و تحقق أغراض البحث و تغني الباحث عن مشقات دراسة المجتمع الأصلي، و تم بصفة

### مخبر علوم وممارسة الأنشطة البدنية الرياضية والإيقاعية SPAPSA

قصديّة اختبار الثانويات التي أخذت منها عينة التلاميذ، و التي تم اختيارها ( عينة التلاميذ ) بطريقة قصديّة أيضاً، و تمثلت عينة التلاميذ في 325 تلميذ، و تناولت الباحثة عينة التلاميذ وفقاً للمتغيرات التالية: السن، الجنس.

تم الاعتماد على الاستمارة الاستبائية كأداة لجمع المعلومات، و تكون الاستبيان من 17 سؤال تم طرحه على التلاميذ، و كان الغرض من هذه الأسئلة هو معرفة دور أوجه النشاط البدني الرياضي المدرسي في تفعيل عمليات ( أشكال ) التفاعل الاجتماعي فيما بين تلاميذ الطور الثانوي. فيما يخص المعالجة الإحصائية اعتمدت الباحثة على النسبة المئوية و كاف ترتيب باستخدام البرنامج حزمة العلوم الاجتماعية SPSS.

### 3. عرض، تحليل و مناقشة النتائج.

بعد إجراء المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى النتائج الموضحة في الجداول أدناه.

جدول رقم 01: يبين نوع الأنشطة البدنية التي يفضل التلاميذ ممارستها بدلالة كاف ترتيب.

| الدالة الإحصائية | كاف المحدولة | مستوى الدالة | درجة الحرية | كاف المحسوبة | التكرارات المشاهدة | الإجابة                    |
|------------------|--------------|--------------|-------------|--------------|--------------------|----------------------------|
| دال              | 5.991        | 0.05         | 2           | 48.117       | 111                | العمل الجماعي              |
|                  |              |              |             |              | 56                 | العمل الفردي               |
|                  |              |              |             |              | 158                | العمل الجماعي و الفردي معا |
|                  |              |              |             |              | 325                | المجموع                    |

جدول رقم 02: يبين تقبل التلميذ للخسارة في لعبة جماعية معينة بدلالة كاف ترتيب.

| الدالة الإحصائية | كاف المحدولة | مستوى الدالة | درجة الحرية | كاف المحسوبة | التكرارات المشاهدة | الإجابة                      |
|------------------|--------------|--------------|-------------|--------------|--------------------|------------------------------|
| دال              | 7.815        | 0.05         | 3           | 60.883       | 137                | بكل روح رياضية               |
|                  |              |              |             |              | 64                 | متعصب و تزعج السب على فريقك  |
|                  |              |              |             |              | 42                 | تنتكف في قدرات الفريق الخصم  |
|                  |              |              |             |              | 82                 | تنتجع فريقك على مواصلة اللعب |
|                  |              |              |             |              | 325                | المجموع                      |

جدول رقم 03: يبين طبيعة العلاقة القائمة فيما بين التلاميذ في إطار حصة التربية البدنية و الرياضية بدلالة كاف ترتيب.

| الدالة الإحصائية | كاف المحدولة | مستوى الدالة | درجة الحرية | كاف المحسوبة | التكرارات المشاهدة | الإجابة                    |
|------------------|--------------|--------------|-------------|--------------|--------------------|----------------------------|
| دال              | 7.815        | 0.05         | 3           | 145.855      | 90                 | علاقة عادية                |
|                  |              |              |             |              | 166                | علاقة ودية تعاونية         |
|                  |              |              |             |              | 45                 | علاقة أخوة                 |
|                  |              |              |             |              | 24                 | علاقة تغلب عليها المشاحنات |
|                  |              |              |             |              | 325                | المجموع                    |

جدول رقم 04: يبين مدى مساهمة عملية التعاون في رفع المعنويات و توليد الحماس فيما بين التلاميذ بدلالة كاف تربيع.

| الدالة الإحصائية | كاف المحدولة | مستوى الدالة | درجة الحرية | كاف المحسوبة | التكرارات المشاهدة | الإجابة |
|------------------|--------------|--------------|-------------|--------------|--------------------|---------|
| دال              | 9.488        | 0.05         | 4           | 284.000      | 173                | دائما   |
|                  |              |              |             |              | 72                 | غالبا   |
|                  |              |              |             |              | 66                 | أحيانا  |
|                  |              |              |             |              | 10                 | نلغرا   |
|                  |              |              |             |              | 4                  | أبدا    |
|                  |              |              |             |              | 325                | المجموع |

جدول رقم 05: يبين على أي أساس يتنافس التلاميذ في الألعاب الرياضية بدلالة كاف تربيع.

| الدالة الإحصائية | كاف المحدولة | مستوى الدالة | درجة الحرية | كاف المحسوبة | التكرارات المشاهدة | الإجابة  |
|------------------|--------------|--------------|-------------|--------------|--------------------|--|
| دال              | 7.815        | 0.05         | 3           | 80.920       | 120                | الفوز وتحطيم الأرقام القياسية                                      |
|                  |              |              |             |              | 104                | التنافس المشروع و مراعاة الصالح المشترك للفرق                      |
|                  |              |              |             |              | 14                 | تحقيق النتائج و ثو على حساب الفرق الخصم و القضاء عليه بشئى الوسائل |
|                  |              |              |             |              | 87                 | التزفيه فقط  |
|                  |              |              |             |              | 325                | المجموع  |

معظم التلاميذ يمارسون الأنشطة البدنية و الرياضية سواء كانت جماعية أو فردية، إضافة إلى ذلك فإن حصة التربية البدنية و الرياضية تتميز عن باقي المواد بالعلاقات الديناميكية المبنية على التعاون و المساعدة، أيضا نجد أن التلميذ يحب و يمدد العمل الاجتماعي و القيم الاجتماعية التي تؤدي إلى الوفاق و التلاحم و التضامن، علاوة على ذلك أغلب التلاميذ يتضامنون مع أعضاء الفريق خلال الألعاب الجماعية المبرمجة في حصة التربية البدنية و الرياضية، و هذا التضامن الاجتماعي يعد أساس التعاون في الجماعة، فإذا كان التضامن قويا و التماسك بين الأفراد متينا، زاد تعاونهم لصالحهم و الصالح العام، و هذا التعاون قد يولد حماسا في النفوس لا يحد بحدود، و يعمل على تقوية الروح المعنوية، أخيرا فإن معظم التلاميذ يشعرون بالارتياح خلال اشتراكهم مع زملائهم في اللعب في إطار حصة التربية البدنية و الرياضية. وعلى ضوء ما سبق يتضح أن النتائج مطابقة للفرضية الموضوعية، و هذا معناه قد تم إثبات صحة الفرضية الأولى التي مفادها أوجه النشاط البدني الرياضي التعليمي التربوي تلعب دورا إيجابيا في تفعيل عملية التعاون فيما بين تلاميذ فئة العمر ( 15 – 18 سنة ) ببعض ثانويات الجزائر العاصمة و وسط، و منه الفرضية الأولى محققة.

النشاط البدني الرياضي المدرسي هو وسط لا يخلو من مختلف الأنشطة الرياضية التنافسية حيث أن المنافسة تلعب دورا واضحا في انتشار الدافعية، ففي المدارس تصبح التربية البدنية باهتة و لا تثير حماس التلاميذ إذا ما افترقت عنصر المنافسة، ولهذا معظم التلاميذ يحبون ممارسة الأنشطة ذات الطابع التنافسي، إلى جانب هذا فإن معظم التلاميذ يتقبلون الخسارة في لعبة من الألعاب الرياضية بكل روح رياضية، فهم يعبرون عن انفعالهم بطريقة إيجابية، بالفرح و الارتياح أثناء ممارسة الأنشطة البدنية و الرياضية و بتقبلهم للهزيمة و بتحكمهم في الانفعالات السلبية العدوانية اتجاه الآخرين، و كذلك يعد التنافس على أساس الفوز و تحطيم الأرقام القياسية عند المراهقين الحاجة إلى توكيد الذات التي تشمل الحاجة إلى المركز و القيمة الاجتماعية و الانتماء إلى جماعة الرفاق، باعتبار التنافس كمنشآت تحفيزي يدفع بالتلميذ المتنافس إلى إبراز القدرات في إطارها الاجتماعي السليم ويربطها بالإطار القيمي للنشاط الرياضي مثل قوانين اللعب و قواعد التنافس و الالتزام بالشروط الموضوعية. و في هذا الصدد معظم التلاميذ يجدون أن التنافس السائد

من خلال ممارستهم لمختلف الأنشطة البدنية و الرياضية فيما بعضهم البعض يلعب دور إيجابي في رفع المعنويات و توليد الحماس في النفوس.

على ضوء ما سبق يتضح أن النتائج مطابقة للفرضية الموضوعية، و هذا معناه قد تم إثبات صحة الفرضية الثانية التي مفادها أوجه النشاط البدني الرياضي التعليمي التربوي تلعب دورا ايجابيا في تفعيل عملية التنافس فيما بين تلاميذ فئة العمر ( 15 – 18 سنة ) ببعض ثانويات الجزائر العاصمة وسط، و منه الفرضية الثانية محققة.

#### 4. خلاصة.

نستخلص من خلال هذه الدراسة العلمية الميدانية أن النشاط البدني الرياضي المدرسي ما هو إلا نشاط اجتماعي يحتوي على مزايا عديدة و مفيدة تساعد الفرد على التكيف مع محيطه و مجتمعه، و هذا بدافع التدرج و الاندماج في وسط بيئته و الحفاظ أو تكوين علاقات مع غيره. فالتلاميذ بوجودهم في جماعة فإن عملية التفاعل تتم بينهم في إطار القيم و المبادئ و الروح الرياضية التي تكسيهم الكثير من الصفات التربوية، و هذه الصفات تلعب دورا كبيرا في بناء الشخصية الإنسانية و تكسيها طابعها المميز و على هذه المرتكزات تبنى أهداف حصة التربية البدنية في المدرسة مما يعطيها الطابع التربوي.

و على هذا الأساس يمكن القول أيضا أن النشاط البدني الرياضي المدرسي كأحد أوجه الممارسات يضمن النمو الشامل و المتوازن للتلاميذ و يحقق احتياجاتهم البدنية طبقا لمراحلهم السنية و يدرج قدراتهم الحركية و يعطي الفرصة للناخبين منهم للاشتراك في أوجه النشاط التنافسي داخل و خارج المدرسة، بهذا الشكل فإن حصة التربية البدنية و الرياضية لا تغطي مساحة زمنية فقط و لكنها تحقق الأغراض التربوية التي رسمتها السياسة التعليمية في مجال النمو البدني و الصحي للتلاميذ على كل المستويات، و بذلك تأخذ أهميتها و مكانتها من خلال عملية التنشئة الاجتماعية التي هي عملية مهمة لكل من الفرد و المجتمع.

#### المراجع والمصادر.

محمود عوض بسبوني، فيصل ياسين الشاطي، (1987). نظريات و طرق التربية البدنية، الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.

محمد زياد حمدان. (1982). أدوات ملاحظة التدريس ، الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.

عمر محمد التومي الشيباني. (1977). تطور النظريات و الأفكار التربوية، ط2، ليبيا: الدار العربية للكتاب.

ليلي داود. (1989). مبادئ علم النفس الاجتماعي، ط1، دمشق: مطبعة طربين.

نبيل أحمد عبد الهادي. (2006). منهجية البحث في العلوم الإنسانية، ط1 ، عمان: الأهلية.

Allport, F-H. (1920). The influence of the group on association and thought, Expert, Psychol.



## دراسة علاقة نتائج مؤشر الكتلة الجسمية و طريقة تحديد نسبة الشحوم عن طريق قياس محيطات الجسم لدى طلبة معهد التربية البدنية و الرياضية لجامعة الجزائر 3 بن حاحة برهان الدين. معهد التربية البدنية و الرياضية، جامعة الجزائر 3. ملخص.

يمثل هذا المقال دراسة وصفية تم القيام بها على عينة من الطلبة من الجنسين من معهد التربية البدنية و الرياضية سيدي عبد الله أهدافها هي الكشف عن مستوى الزيادة في الوزن و البدانة لدى الطلبة باستعمال مؤشر الكتلة الجسمية و تحديد نسبة الشحوم عن طريق قياس بعض محيطات الجسم. كما هدفت الدراسة إلى البحث عن معامل الارتباط بين نتائج مؤشر الكتلة الجسمية و نسبة الشحوم في الجسم لتعرف على مدى صلاحية مؤشر الكتلة الجسمية في الكشف عن البدانة في الجسم.  
الكلمات الدالة: مؤشر الكتلة الجسمية، طريقة تحديد نسبة الشحوم عن طريق قياس محيطات الجسم، نسبة الشحوم في الجسم.

### Abstract.

The objectives of the study was to find the prevalence of the overweight and the obesity using BMI and to calculate the body fat percentages in the students bodies by a method based on the use of the circumferences of the body. In addition to calculating the correlation between the result found by the BMI and the percentage of fat in the student bodies, to ensure the ability of BMI to identify overweight and obesity.

**Key-words:** Correlation, body mass index, Method of calculating the fat in the body by measuring the body's circumferences, fat mass.

### 1. مقدمة.

في سنة 1997 أخذنا بعين الاعتبار التطور العالمي للبدانة و عواقبها، حيث صنفت المنظمة العالمية للصحة البدانة على أنها حالة من الحالات المرضية كونها تؤثر سلبا على الحالة البدنية و النفسية و الاجتماعية للفرد (7, 2008, Stabla-Boltri)، و تم تصنيفها من طرف المنظمة العالمية لصحة بالوباء الغير معدي منذ سنة 1980 (8, 2011, Laureline)، و زيادة على كونها مرض خطير تعتبر البدانة من عوامل الخطورة لأمراض أخرى مثل داء السكري من نوع 2، ارتفاع الضغط الدموي، ارتفاع الكوليستيرول، التهاب المفاصل، انقطاع التنفس خلال النوم، سرطان و ارتفاع تكاليف الرعاية الصحية. إذ أن هذا الوباء ينتشر في الدول المتقدمة بصورة كبيرة، كما أن البلدان السائرة نحو النمو تعاني كذلك من هذه الأفة (1, 2011, Chekkal). فقد أوضحت دراسة تونسية شاملة لكل التراب الوطني التونسي أن نسبة البدانة في سنة 1995 قدرت بـ 17,4% و ارتفعت إلى 22,7% عام 1997 (Beltai, 2002, 72) و يبقى هذا النوع من الإحصائيات غير متوفر في الجزائر.

لقد شهدت السنوات الخمسين الأخيرة تطورا صناعيا كبيرا متمثلا في زيادة وسائل النقل الميكانيكية و سهولة توفر الأغذية المصنعة من ما أدى إلى تغيير النمط المعيشي إلى نمط أكثر خمولا عن طريق انخفاض مستوى النشاط البدني اليومي و وتيرة ممارسة الرياضة خاصة لدى الأطفال و المراهقين (9, 2010, Bleas). كما تشهد الجزائر في الآونة الأخيرة تغيرات متميزة بالنمط المعيشي الخامل و الذي تقل فيه الأنشطة البدنية و التوجه نحو الأغذية من الطبيعة الدهنية و الغنية بالسكريات الحرارية (Blounis رشيد، 2012، 11)، هذه العوامل تساعد على ظهور البدانة (Gripparzer & Kittler, 2003, 5). توضح بعض الدراسات المحلية مدى انتشار هذه الحالة المرضية مثل نسبة 12% في ثانويات الجزائر العاصمة (Blounis رشيد، 2002، 11) لذلك من الضروري تركيز كل الجهود على هذا الموضوع.

يسمح حساب مؤشر الكتلة الجسمية بالكشف عن زيادة في الوزن أو البدانة لشخص المفحوص بالإضافة إلى التعرف على المخاطر الصحية المرافقة كأمراض الجهاز القلبي و داء السكري لدى الراشدين حسب النتيجة المتحصل عليها من حساب المؤشر. (الهزاع بن محمد الهزاع، 2009، 103). لكن يبقى مؤشر الكتلة الجسمية محدودا خاصة لتحديد نسبة الشحوم في الجسم (الهزاع بن محمد الهزاع، 2010، 31)، إذ أن التعرف على نسبة الشحوم في الجسم يفيد في الوصول إلى معلومات إضافية حول حالة المفحوص فإذا قلت نسبة الشحوم عن 3% لدى الرجال و 12% لدى النساء تتبع باضطرابات وظيفية

خطيرة، خلل في الجهاز المناعي و اضطراب الدورة الشهرية لدى النساء مع ارتفاع حظوظ الإصابة بالعقم في حين زيادة نسبة الشحوم لدى الرجال عن 25% و لدى النساء عن 30% يقود إلى البدانة. إن التعرف على نسبة الشحوم في الجسم لا يزودنا فقط بمعلومات حول وجود البدانة من عدمها، بل يسمح كذلك بتتبع بعض الحالات المرضية مثل سوء التغذية و القهم العصبي و يمكن أن تعبر عن نتيجة لبرنامج رياضي أو حمية غذائية متبعة. للحصول على نتائج تعبر عن نسبة الشحوم في الجسم يمكن استخدام وسائل كطريقة الوزن تحت الماء، طريقة إزاحة الهواء، الأشعة تحت حمراء، تحليل المقاومة الكهروحيوية... (الهزاع بن محمد الهزاع، 2009)، بالإضافة إلى بعض الطرق الانثروبومترية كطريقة ثنايا الجلد (22, 2005, Dubot-Guais).

يمكن اللجوء إلى بعض الطرق الغير مباشرة لحساب نسبة الشحوم في الجسم و من بين هذه الطرق هناك طريقة تحديد نسبة الشحوم باللجوء إلى قياس بعض المحيطات في الجسم و استخدام المعادلات الرياضية (80, 1985, Franck , Katch & Mearble).

لقد تم التركيز في دراسات سابقة على دراسة معامل الارتباط الموجود بين نتائج حساب مؤشر الكتلة الجسمية و طرق قياس نسبة الشحوم في الجسم السابق ذكرها، في هذه الدراسة سوف يتم حساب معامل النتائج المتحصل عليها من حساب مؤشر الكتلة الجسمية و نسبة الشحوم في الجسم المتحصل عليها عن طريق قياس بعض محيطات الجسم للتعرف على مدى قدرة المؤشر في الاستدلال عن الزيادة في الوزن و البدانة.

## 2. المنهجية.

تمثل المنهج المتبع في البحث في المنهج الوصفي التحليلي، و من بين أنواع هذا المنهج تم استخدام دراسة العلاقات المتبادلة أي دراسة الترابط (رجاء وحيد الوديري، 2000، 191). تم في هذه الدراسة استهداف عينة من طلبة معهد التربية البدنية و الرياضية (سنة أولى الثانية و الثالثة ليسانس) من الجنسين.

عدد العينة كان 144 طالب، 131 ذكر و 13 أنثى يعمر يتراوح من 19 إلى 33 سنة. تمثلت المعلومات المتحصل عليها من فحص الطلبة في: الوزن؛ الطول؛ مؤشر الكتلة الجسمية بعد تطبيق العملية الحسابية و نسبة الكتلة الشحمية بالاستخدام العملية الحسابية.

## 3. عرض النتائج.

في ضوء أهداف و تساؤلات البحث قام الباحث بإجراء المعالجات الإحصائية وقد تم وضع هذه النتائج في جداول بحساب معامل النتائج المتحصل عليها من حساب مؤشر الكتلة الجسمية و نسبة الشحوم في الجسم المتحصل عليها عن طريق قياس بعض محيطات الجسم حيث يمكن من خلالهما مناقشة النتائج: جدول رقم 01: يمثل يمثل الطلبة و الطالبات الغير مشتركين في الأندية الرياضية وفقا لتصنيف مؤشر الكتلة الجسمية.

| مؤشر الكتلة الجسمية | التصنيف                               | درجة الخطورة الصحية | النحس |      |       |        |
|---------------------|---------------------------------------|---------------------|-------|------|-------|--------|
|                     |                                       |                     | ذكور  |      | إناث  |        |
|                     |                                       |                     | العدد | %    | العدد | %      |
| أقل من 18,5         | نحل                                   | محدودة              | 8     | 6.1% | 0     | 0%     |
| 18,5 إلى 24,9       | مناسب                                 | منخفضة              | 93    | 71%  | 10    | 76.92% |
| 25 إلى 29,9         | زيادة في الوزن                        | متوسطة              | 25    | 19%  | 3     | 23.07% |
| 30 إلى 34,9         | بدانة (الغلة الأولى)                  | عالية               | 4     | 3%   | 0     | 0%     |
| 35 إلى 39,9         | بدانة مرتفعة (بدانة من الغلة الثانية) | عالية جدا           | 1     | 0.8% | 0     | 0%     |
| 40 فأكثر            | بدانة مفرطة (بدانة من الغلة الثالثة)  | عالية إلى أبع حد    | 0     | 0%   | 0     | 0%     |

جدول رقم 02: يوضح نسبة الشحوم لدى الطلبة وفقا لمعايير نسبة الشحوم لدى الأشخاص الناشطين بدنيا.

| الذكور        |           | التصنيف | نسبة الشحوم في الجسم |
|---------------|-----------|---------|----------------------|
| النسب المئوية | التكرارات |         |                      |
| 28.2%         | 37        | منخفضة  | 5-10%                |
| 37.4%         | 49        | مناسب   | 10-15%               |
| 34.3%         | 45        | زيادة   | 15% فأكثر            |
| 100%          | 131       |         | المجموع              |

جدول رقم 03: يوضح نسبة الشحوم لدى الطالبات وفقا لمعايير نسبة الشحوم لدى الأشخاص الناشطين بدنيا.

| الإناث        |           | التصنيف | نسبة الشحوم في الجسم |
|---------------|-----------|---------|----------------------|
| النسب المئوية | التكرارات |         |                      |
| 23%           | 3         | منخفضة  | 16-23%               |
| 30.8%         | 4         | مناسب   | 23-28%               |
| 46.2%         | 6         | زيادة   | 28% فأكثر            |
| 100%          | 13        |         | المجموع              |

جدول رقم 04: يمثل نتائج حساب معامل الارتباط بين نتائج مؤشر الكتلة الجسمية و نسبة الشحوم لدى الطلبة.

|                            |                 |      |                 |
|----------------------------|-----------------|------|-----------------|
| 13                         | عدد الطالبات    | 131  | عدد الطلاب      |
| 0,74                       | نتيجة الارتباط  | 0,79 | نتيجة الارتباط  |
|                            | ارتباط طردي قوي |      | ارتباط طردي قوي |
| دال عند مستوى الدلالة 0,01 |                 |      |                 |

#### 4. مناقشة النتائج.

من خلال النتائج المتحصل عليها يظهر أن نسبة 6,1% من الطلبة الذكور مصنفة ضمن تصنيف نحيل و هي حالة تكون فيها نسبة الإصابة بالأمراض التنفسية و المعوية مرتفعة. 19% من الذكور و 23% من الإناث يعانون من زيادة في الوزن و 3% من ذكور يعانون من البدانة و 0,8% من البدانة المرتفعة أي ما يعادل 19,4% زيادة وزن و 22,2% زيادة الوزن شاملة للبدانة و البدانة المرتفعة لدى مجمل العينة، هذه الحالات تتميز بزيادة احتمالات الإصابة بالأمراض القلبية و داء السكري و أمراض المرارة (26 ; Valerie Mooreno, 2008).

هذه النتائج تجاوزت النتائج المتحصل عليها من طرف بلونيس رشيد (2012)، الذي توصل إلى نسبة 12% فيما يخص الزيادة في الوزن و البدانة لدى تلاميذ الثانويات ذوي الفئة العمرية 15 إلى 18 سنة كما تجاوزت النتائج المتحصل عليها في دراسة على نتائج دراسة سيدي بلعباس سنة 2007 و التي بلغت نسبة الزيادة في الوزن و البدانة 8,3% لدى تلاميذ الثانويات ذوي الفئة العمرية 13 إلى 18 سنة، في حين نجد تقارب بين نتائج هذه الدراسة و دراسة 2005 لثانويات الجزائر العاصمة و التي بلغت فيها نسبة زيادة الوزن و البدانة 20% (بلونيس رشيد، 2012، 14).

هناك تقارب بين نتائج الزيادة في الوزن المتحصل عليها في هذه الدراسة أي 19,4% و نتائج دراسة (2008) Boltri المتحصل عليها من عينة بعمر يتراوح من 20 إلى 39 سنة و التي بلغت فيها نسبة الزيادة في الوزن 23,7% في حين هناك فرق بين نسبة البدانة المتحصل عليها في هذه الدراسة أي 3% و نسبة المتحصل عليها من طرف الدراسة سابقة و التي بلغت 10,8%.

نتائج دراسة (2006) Obépi الشاملة لكل التراب الوطني الفرنسي، تعتبر أكبر من النتائج المتحصل عليها في هذه الدراسة إذ بلغت نسبة الزيادة في الوزن 29,2% و البدانة 12,4%. كما نجد نفس الشيء فيما يخص نتائج دراسة ENNS لسنة 2006 فقد بلغت نسبة زيادة الوزن 29,2% و البدانة 12,4% و هي نسب تتجاوز القيم المتحصل عليها في هذه الدراسة ( ; Boltri, 2008). (41)

نتائج تحديد نسبة الشحوم لدى الطلبة توضح أن 27,7% من العينة يعانون من انخفاض في نسبة الشحوم من المحتمل أن تكون متبوعة باضطرابات وظيفية خطيرة بالإضافة إلى خلل في عمل الجهاز المناعي واختلال في الدورة الشهرية لدى الإناث، (Franck , Katch & Mearble, 1985, 80)، و نسبة 35,4% تعاني من زيادة في نسبة الشحوم، أي زيادة هذا المكون الجسمي على حساب المكونات الأخرى من ما يقود إلى البدانة والتي تؤثر سلبا صحة الفرد. (Dubot-Guais, 2005, 21).

لقد أظهرت نتائج حساب معامل بين نتائج مؤشر الكتلة الجسمية و تحديد نسبة الشحوم في الجسم تقريبا مع دراسة Smalley & al (1990) والتي تمثلت في حساب معامل الارتباط بين مؤشر الكتلة الجسمية و طريقة تحديد الشحوم عن طريق تحديد الكثافة التي تم القيام بها على 382 رجل و امرأة بمتوسط عمر 36,2 سنة و التي كانت 0,77، كذلك نجد تقريبا بين نتيجة هذه الدراسة و نتيجة دراسة Gallagher & al (1996) التي أجراها على 706 رجل و امرأة عمر يتراوح من 20 إلى 94 سنة و معامل الارتباط بين مؤشر الكتلة الجسمية و الأتمودج الرباعي لتكوين الجسم بإزاحة بمعامل قدره 0,75 حتى 0,79.

في حين تحصل كل من الهزاع (2003) باستخدام معامل الارتباط بين نتائج تحديد الكثافة بإزاحة الهواء و مؤشر الكتلة الجسمية و الحويكان 2003 باستخدام معامل الارتباط بين سمك طبقات الجلد و مؤشر الكتلة الجسمية على معامل ارتباط يقدر بي 0.81 أي أكبر من المتحصل عليه في الدراسة. و تحصل Mei & al (2002)، على معامل ارتباط يتراوح بين 0,5 إلى 0,83، و ذلك بين نتائج مؤشر الكتلة الجسمية و DXA. (الهزاع بن محمد الهزاع، 2010: 32).

كل هذه النتائج تتماشى مع الارتباط الطردي المتحصل عليه في هذه الدراسة و التي تدعم من القدرة الاستدلالية لمؤشر الكتلة الجسمية في الاستدلال عن الزيادة في الوزن و البدانة. إن حالات زيادة الوزن و البدانة التي تم التوصل إليها في هذه الدراسة تعبر عن التغيرات في النمط المعيشي الذي يزداد في التوجه نحو الخمول و قلة النشاط البدني بالإضافة إلى سوء التغذية كما و كيفا ضل تأثير العامل الوراثي.

من ناحية أخرى الارتباط القوي و الطردي المتحصل عليه في هذه الدراسة يدعم من قدرة مؤشر الكتلة الجسمية في الاستدلال على زيادة الوزن و البدانة من ما يجعله أداة سهلة الاستعمال و غير مكلفة من جهة و أداة غير مباشرة تسمح من التحقق من وجود الزيادة في الوزن و البدانة من عدمها.

### خلاصة.

توضح نتائج هذه الدراسة مدى الحاجة إلى: الثقافة الغذائية، الزيادة من ممارسة الأنشطة البدنية، اللجوء إلى مؤشر الكتلة الجسمية كطريقة غير مباشرة ذات ارتباط مقبول به مع مختلف طرق حساب و تحديد نسبة الشحوم في الجسم للاستدلال عن الزيادة في الوزن و البدانة.

### المراجع والمصادر.

رجاء وحيد دويدري. (2000). البحث العلمي أساسياته النظرية و ممارسته العلمية، بيروت: دار الفكر المعاصر.  
هزاع بن محمد الهزاع. (2009). فسيولوجيا الجهد البدني الأسس النظرية و الإجراءات المعملية للقياسات الفسيولوجية، الجزء الأول، الرياض: جامعة الملك سعود النشر العلمي و المطابع.  
تحرير عبد الرحمن عبيد مصيقر. (2010). السمعة في الوطن العربي الواقع و المأمول المؤتمر العربي الثالث للسمعة و النشاط البدني. مملكة البحرين.

Auréline, B. (2010). Evaluation et promotion de l'activité physique de jeunes français issus du Nord-Pas de Calais au moyen de l'accélérométrie : influence du l'âge, du sexe et du milieu socio-économique, thèse de doctorat en S.T.A.P.S, université Lille 2, 2010.

Belounis Rachid. (2012). La prévalence de l'obésité et sa répercussion sur la tâche de l'enseignant d'EPS, Sciences et pratiques des Activités physiques sportives et Artistiques SPAPSA, Université d'Alger 3, 2 (02), 10-15.

Belounis Rachid. (2013). La sédentarité et les habitudes alimentaires comme facteurs de risque de l'obésité chez les adolescents : thèse de doctorat en théorie et méthodologie d'E.P.S, Université Alger 3.

Beltaifa, L. & al. (2002). L modèle causal obésité en Tunisie, CIHEAM options méditerranéennes.

Dubot- Guais, P. (2005). Prévention de l'obésité chez l'enfant et l'adolescent : thèse de doctorat en médecine, faculté mixte de médecine et de pharmacie de rouen.

- Frank, I., Katch, William, D. & Mcardle. (1985). Nutrition, masse corporelle et activité physique , Québec : Edisem .
- Chekkal, H. (2012). Evaluation du statue pondéral, profil lipidique et statue oxydant/antioxydant chez les adolescents en milieu scolaire : thèse de magister en biologie, université d'Oran.
- M.Gripparzer, M. & Kittler, M. (2003). Bruleurs de graisses programme d'alimentation mincir en mangeant 7 kilos en 14 jours, Paris : Vigot.
- Mooreno, M-V. (2007). Etude de la composition corporelle par impedancemetrie sur des adultes et des enfants sains et pathologiques : thèse de doctorat, Majeure Genie Biomédical, ROYALLIEU.
- Stablo-Boltri, D. (2008). Prévalence du surpoids et de l'obésité du l'adulte et jeune : faculté de la médecine de Lyon 1.

## علاقة العادات الغذائية بالبدانة لدى المراهقين المتدرسين (15-18 سنة)

دراسة ميدانية على تلاميذ المرحلة الثانوية لمقاطعة وادي الزناتي ولاية قالمة

العزوطي علاء الدين. معهد التربية البدنية و الرياضية، جامعة الجزائر 3.

### ملخص.

يهدف الباحثون الى معرفة بعض العادات الغذائية المنتهجة من طرف التلاميذ والتي تساهم في إيجاد مؤشرات لها علاقة بظاهرة البدانة والمساهمة في وضع برنامج وطني وقائي صحي ضد هذه الظاهرة وعلى هذا فقد تمت هذه الدراسة على عينة قوامها 367 تلميذا مراهقا (15-18 سنة) ممتدرسا بثانويات مقاطعة وادي الزناتي لولاية قالمة، اعتمد الباحثون على المنهج الوصفي التحليلي مستخدمين الاستمارة الاستبيان الخاصة بالعادات الغذائية المعدة من طرفهم والمحكمة من قبل خبراء بالإضافة الى مؤشر الكتلة الجسمية باعتباره اساس تصنيف نمط الجسم. بعد جمع المعلومات وتبويبها ومعالجتها احصائيا توصل الباحثون الى ان 43 تلميذا يتمتعون بأخذ عالي من المواد الغذائية يعانون من زيادة الوزن والبدانة وبنسبة 11.17%، و6 تلاميذ يتمتعون بأخذ عادي لديهم الزيادة في الوزن وبنسبة 1.63%. كما توصلوا الى وجود علاقة طردية بين العادات الغذائية ومؤشر الكتلة الجسمية لكنها ضعيفة، قد يرجع ضعف العلاقة وحسب ما يظنه الباحثون الى أن الدرجات المحصلة في العادات الغذائية لدى التلاميذ أعطت هذه الدرجة، في حين يمكن أن تعطي دراسة تركيبة الوجبات الغذائية والمواد المتناولة وعلاقتها بمؤشر الكتلة الجسمية درجة أقوى للعلاقة.

الكلمات الدالة: البدانة، العادات الغذائية، المراهقة، مؤشر الكتلة الجسمية.

### Abstract.

The objective of this study is to know some eating habits of adolescents, and find indicators linked to obesity, for the development of a national program of preventive health. The study was based on a sample of 367 teenage students (15-18 years), an analytical descriptive method, a questionnaire for eating habits and body mass index. The results were: 11.17% of obese and overweight students have high in put of food calories. Also 1.63% of students are obese and overweight although they had a normal eating habit. The results showed the presence of a weak correlation between dietary habits and obesity for these students (15-18 years).

**Key-words:** Obesity, Eating habits, Adolescence and the body mass index.

### 1. مقدمة.

تعتبر البدانة (السمنة) من بين الظواهر التي ازدادت انتشارا في العالم هذه السنوات الأخيرة، ولم تقتصر على بلد أو دولة دون أخرى بل مست جميع دول العالم وبمعنى أكثر دقة، الأماكن التي يتواجد بها الإنسان، كونه عرضة لهذه الظاهرة. لكن تختلف نسبها من مكان لآخر وهذا راجع إلى العوامل والمسببات الفاعلة في حدوث البدانة. فبالنظر إلى هذه العوامل نجد أن كل إنسان عرضة للسمنة ولذلك فانه وبمعرفة أسباب الحدوث يمكن أن نقف ضد هذه الظاهرة (السمنة)، في إطار ما يسمى بالوقاية أو اتخاذ التدابير اللازمة لمكافحتها في حالة حدوثها، وتحقيق البعد الوقائي الصحي.

يعتبر الغذاء أبرز الشروط التي يعتمد عليها الإنسان من أجل البقاء على قيد الحياة أو بالأحرى هو الحلقة الأساسية في تحديد وجود الإنسان من عدمه، فالطعام يزود الإنسان بالمواد والعناصر الغذائية التي يحتاجها الجسم من أجل أداء وظائفه كالبناء والهدم وإصلاح الأنسجة، ولكي ينظم عمل أجهزته وأعضائه، وعلى هذا الأساس فان الغذاء الذي يتناوله الإنسان له علاقة مباشرة بصحته. فالغذاء الصحي يساعد في الحفاظ على الفرد من الإصابة ببعض الأمراض، كما أنه يساعده في الشفاء من أمراض أخرى. فأية وجبة غير صحية أو غير مناسبة تعرض الجسم إلى الخطر فإلّاكثر من تناول العناصر الغذائية بطبيعة الحال لديه آثاره السلبية، في حين قلة التغذية أيضا لديها آثارها السلبية وأفضل طريقة لضمان تناول الفرد وتلقي الجسم للعناصر الغذائية بشكل سليم هي تحقيق التوازن الغذائي.

لقد جاء في الإحصائيات الخاصة بمنظمة الصحة العالمية، والتي تعتبر السمنة كأحد عوامل الاختطار والإصابة بالعديد من الأمراض حيث أشارت المنظمة إلى أن نسبة الأطفال دون الخامسة الذين يعانون من ارتفاع الوزن مقارنة بالسن بلغت 13,2% من المجال الزمني 1990 إلى 1999، أما من الفترة الممتدة من

2000 إلى 2007 فقد ارتفعت النسبة إلى 15,4%، في حين لم يتم الإشارة إلى نسبة الأفراد البالغين 15 سنة أو أكثر والذين يعانون من السمنة في الجزائر. (المنظمة العالمية للصحة، 2009، 85). إن من بين الأسباب التي تساهم في انتشار البدانة، قلة الحركة والمنتجات الغذائية المصنعة، والمساهمة في التقليل من تناول الخضار (Larry-Kenney, 2012, 492).

وفي دراسة لمعهد ماكينزي العالمي عام 2014، أشارت إلى أن أكثر من 2.1 مليار شخص في جميع أنحاء العالم أو ما يقرب من 30% من سكان العالم، يعانون من زيادة الوزن والسمنة، وتحذر الدراسة من أنه إذا لم يتم اتخاذ إجراءات لمكافحة السمنة، سوف تصل هذه النسبة إلى 41% من سكان العالم بحلول عام 2030.

لقد أشار قيلابن (2003) « Gaylaïne »، إلى أن التغذية تلعب دورا هاما في تحديد الحالة الصحية، ونوعية العيش بالنسبة للفرد. فتدهور الحالة الغذائية حتما يقود إلى التعرض للمرض والإخلال بالصحة. فالغذية يمكن أن تساعد الأفراد على العيش بحالة صحية جيدة. وتعتبر فئة المراهقين أهم فئة عمرية وأصعب مرحلة في حياة الإنسان، لما تعرفه من تغيرات جسمية بيولوجية تهدف إلى الانتقال من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الشباب الناضج، فالإنسان في هذه المرحلة معرض إلى الإصابة بالسمنة واكتساب أوزان هو في غنى عنها، تزيد من عبء مرحلة المراهقة لدى الفرد فتعرض المراهق إلى أخذ وزن غير الوزن الضروري الذي يعني وجود خلل في إحدى العوامل المعبرة على نمط الحياة، ولعل من أهم العوامل المساهمة في تحديد إمكانية أخذ الوزن والتعرض إلى البدانة من عدمه والمعبر عنها من خلال مؤشر كتلة الجسم والصرف الطاقوي نجد العادات الغذائية...

مما سبق فانه يمكن تحديد مشكلة البحث في التساؤل التالي: هل توجد علاقة بين العادات الغذائية للفرد والبدانة حسب مؤشر الكتلة الجسمية لدى المراهقين المتمدرسين (15-18 سنة) في ثانويات مقاطعة وادي الزناتي ولاية قالمة؟

يهدف هذا البحث إلى إعطاء إحصائيات حقيقية حول ظاهرة البدانة لدى المراهقين الممثلين بفئة المتمدرسين؛ معرفة بعض العادات الغذائية المنتهجة من طرف التلاميذ التي تساهم في إيجاد مؤشرات لها علاقة بظاهرة البدانة؛ المساهمة في وضع برنامج وطني وقائي صحي ضد هذه الظاهرة.

## 2. الخلفية النظرية.

### 1.1. البدانة (السمنة).

- مفهوم البدانة: تعد البدانة أحد الأمراض التي من الممكن أن تؤدي إلى ظهور اضطرابات على مستوى أجهزة الجسم المختلفة وهذا ما يشكل خطرا على صحة الإنسان، وتترجم البدانة على أنها حدوث فرط في الوزن، بسبب تراكم الأنسجة الدهنية (الشحوم) في الجسم، ويتم تحديد هذا التراكم من خلال استخدام طرق معينة على غرار قياس سمك طية الجلد، أو الاعتماد على مؤشر الكتلة الجسمية، والجدول المعيارية لمعرفة درجة السمنة. ذكر بيرمان في كتاب الطب الباطني الصادر بأمريكا عام 1982 أن البدانة تعرف بأنها زيادة كمية الدهون في أنسجة الجسم، حيث لا نستطيع أن نؤكد بأنها حالة مرضية أو مجموعة أعراض أو علامات لعدد من الاضطرابات التي تحدث في الجسم كقفر الدم، وضغط الدم...، وعليه فان ظاهرة البدانة تتحكم فيها عدة عوامل مختلفة بين المجتمعات، بحكم وزن الجسم يتباين بين الأفراد دون تحديد واضح للوزن الذي قد يصل إليه الشخص البدين أو الوزن الذي ينبغي أن يكون عليه الشخص النحيف (الرقاد، 2007، 156). كما أشار أيضا (محمد إسماعيل الجاويش) على أن السمنة ليست مظهر صحة أو قوة، ولا دليل وجاهة اجتماعية، وإنما هي وسيلة إلى متاعب صحية لا حدود لها مما يوجب على المصابين بها وقفة قوية مع النفس لمواجهتها وعلاجها. (الجاويش، 2007، 255). ولقد أشار (يوسف محمد الزامل) على أن تعريف البدانة يكون أسهل علينا إذا عرفنا الحد الفاصل بينها وبين المرض والموت، وهذا لم يتحدد لنا بوضوح لأنه رغمًا من أن الوفيات تتزايد بين الأشخاص الذين يزيد وزنهم إلى نحو 30% فوق الوزن الطبيعي، إلا انه وفي نفس الوقت نجد أن الاضطرابات الابيضية والفسبولوجية المرضية في جسم الإنسان، تزداد حتى عند الأشخاص ذوي الأوزان المثالية والطبيعية، ورغم أن الوزن هو مقياس بسيط يدلنا على البدانة، إلا انه لا يعتبر أفضل الوسائل التي يعتمد عليها في قياس كمية الدهون، ولهذا لا بد من الربط بين الوزن والحجم العام لجسم الإنسان وبيان ذلك الطول والعمر والجنس. (الزامل، 2011، 176)

- عوامل حدوث البدانة: قد يكون تطور الحياة المعاصرة والتقنيات الحديثة التي سهلت للفرد تلبية احتياجاته في الحياة اليومية، سببا رئيسيا لحدوث الزيادة في الوزن حيث أنها سلبت الحرية في الحركة، فأصبح المصعد بديلا عن الدرج والسيارة بديلة عن القدمين وغيرها من الظروف. ويجب علينا معرفة أن

معظم أسباب السمنة هي غير مرضية كما هو معروف لدى عامة الناس، وتكون بسبب قلة الحركة وكثرة الأكل. ويجب علينا أن ندرك أن السمنة هي نتيجة عن سلوك خاطئ انتجته الفرد اليوم. إن عمليات الأخذ الغذائي بكميات غير متزنة أو بكميات مبالغ فيها بعيدا عن حاجة الفرد (الجسم)، حتما سيؤدي إلى خلق رصيد إيجابي من الطاقة، وبالتالي امتصاص السرعات الحرارية أعلى من الصرف الطاقوي، أما الفائض سوف يتم تخزينه دون التفريط فيه، ويخزن بشكل متكرر ليكون ذلك الوزن الزائد من الوزن الطبيعي. ومن أجل زيادة تفسير هذا العامل (النمط الغذائي)، يتم الاعتماد على الميزان الطاقوي الذي يعطينا صورة واضحة على ما يتناوله الإنسان، من مواد غذائية ممثلة بالعناصر الغذائية المعبرة عن السرعات الحرارية، التي تدخل إلى جسم الإنسان في طرف من هذا الميزان، أما الطرف الأخر فيمثل الصرف الطاقوي المرتبط بالأبيض القاعدي والتعديل الحراري للجسم والنشاط البدني، من خلال على مستوى وزن الفرد، إذ يظهر عمليات ارتفاع خزانات الدهون في حالة ميل الكفة باتجاه الأخذ الغذائي ( Apport ) وتنخفض هذه الخزانات عند ميل الكفة لصالح الصرف الطاقوي ( Dépense )، وتبقى في حالة اتزان عندما تتساوى الكفتان من ناحية الأخذ والصرف، والتي تمثل الاستمرار في الوزن الخاص بالفرد. على الرغم من التعديل الفيسيولوجي الذي يقوم به الإنسان من أجل تسبير الوزن وخلق توازن طاقي، فأخذ طاقي زائد عن اللزوم يمكن أن يؤدي إلى أخذ وزن وبالتالي زيادة في وزن الجسم، فتوازن طاقي إيجابي يبدأ بأخذ طاقي عالي عن الحاجة، يتبعه في الغالب زيادة الأخذ الطاقوي الإجمالي كعامل، وقد يكون انخفاض في مستوى الصرف الطاقوي الإجمالي من جهة أخرى، كما قد يجتمع العاملان معا ( زيادة الأخذ وانخفاض الصرف)، فمن المحتمل أن أي خلل على مستوى التوازن الطاقوي يؤدي إلى أخذ الوزن (Bergouignan, 2008, 16). عملية أخذ الوزن تتم على مراحل، وقد أشارت منظمة الصحة العالمية إلى هذه الديناميكية وتمكن الخبراء والباحثين في مجال التغذية والصحة وظاهرة البدانة إلى تفسيرها، وذلك من خلال مراحل معينة متعلقة بالتوازن الطاقوي القائم على الأخذ الطاقوي والصرف الطاقوي في ظل احتياجات الفرد وتظهر هذه المراحل فيما يلي (OMS, 2013, 113) : مرحلة ما قبل البدانة وهي مرحلة ثابتة حيث يظهر على الفرد و في مدة طويلة توازن طاقي ووزن ثابت؛ المرحلة الديناميكية يظهر على الشخص زيادة في الوزن نتيجة ارتفاع في الأخذ الطاقوي على الصرف خلال فترة طويلة؛ مرحلة البدانة تشهد هذه المرحلة عودة التوازن الطاقوي لكن الوزن يتخذ الشكل الجديد بعد عدم التوازن السابق الناتج عن الأخذ الطاقوي المرتفع. كما أشارت منظمة الصحة العالمية في التقرير الذي نشرته عام 2003 حول البدانة و أخذ الوزن، إلى أن البدانة هي ناتج لعدم توازن طاقي بمعنى ما يأخذ الفرد من مواد غذائية يتعدى عمليات الصرف خلال فترة طويلة، بمعنى آخر عدد كبير من السرعات الحرارية مقابل صرف طاقي منخفض، ينتج عنه فائض من السرعات الحرارية، يتم تخزينها في المناطق الخاصة بالتخزين على شكل دهون (شحوم) وهذا خلال فترة زمنية طويلة قد تكون لسنوات من الزمن.

## 2.2. التغذية.

- مفهوم التغذية: يرتبط احتياج الإنسان إلى الغذاء بتوفير احتياجات الجسم منه، حتى يستطيع أن يؤدي وظائفه الحيوية، وأن يقوم بجميع مناشطه وأعماله اليومية بكفاءة، إذ يؤثر الغذاء من حيث النوع والكم على تغذية وصحة الإنسان، فهو مرتبط بكل ما يدخل إلى الجسم من طعام أو سائل عن طريق الفم وحتى إخراجها من الجسم على شكل فضلات أو بوسائل أخرى طبية بغرض المحافظة على حياة الإنسان، و التغذية تختلف باختلاف المجتمعات والأفراد، إذ توجد العديد من العوامل أو المتغيرات التي تؤثر في تغذية الإنسان أو في حاجته إلى الغذاء ومنها سلامة الجسم، العوامل النفسية، العادات الغذائية، المستوى الاقتصادي، أسلوب تقديم الغذاء، فيعرف الغذاء على أنه المادة التي تحتوي على العناصر الغذائية التي يحتاجها الجسم لتوليد احتياجاته من الطاقة و لنموه وتجديد خلاياه و تنظيم العمليات الحيوية التي تتم بداخله (الصماحي، 1998، 24-25). إن الغذاء في الواقع هو خليط من المواد الكيميائية التي تتأثر بالبيئة المحيطة ويعني هذا أن الغذاء مكون من مجموعة من المركبات الكيميائية التي يمكن عزلها وتصنيفها ومعرفة سلوكها عند التصنيع أو الحفظ، أو التحضير أو الطبخ، وكذلك متابعة وظائفها بعد الأكل و الشرب، بعد أن تدخل إلى جسم الإنسان في شكل ملايين الجزيئات الدقيقة. ( عبد الرحمن مصبقر وعلی محمد زين، 1999، 2)، لقد أشار قياطين (Gaylaine, 2003, 113) إلى أن التغذية تلعب دورا هاما في تحديد الحالة الصحية، ونوعية العيش بالنسبة للفرد. فتدهور الحالة الغذائية حتما يقود إلى التعرض للمرض والإخلال بالصحة. فالتغذية يمكن أن تساعد الأفراد على العيش بحالة صحية جيدة. كما ذكر أيضا أن التغذية الجيدة حتما تؤدي إلى تحقيق الصحة الجيدة في جميع جوانب الحياة التي يعيشها الإنسان وتسمح بضمنان هذه الحالة طول العمر و الوقاية من الأمراض. (Tal-Schaller , 2007, 15-16). وعرف



(Banda & al, 2009) التغذية على أنها مجموعة العمليات التي يتعرض لها الغذاء، لحظة دخوله إلى الجسم إلى غاية خروجه مرورا بعمليات الهضم والامتصاص.

- **علاقة الغذاء بالصحة:** تعد التغذية المتنوعة والمتوازنة والنشاط البدني، من أهم العوامل في تحقيق الصحة، إذ تسمح التغذية المتوازنة بالنمو الطبيعي للفرد، مع الحفاظ على الصحة انطلاقا من تغطية الاحتياجات اليومية، وإمداد الجسم بالعناصر الغذائية الضرورية التي يحتاجها. إن غذاءنا يساعدنا في البقاء على صحة جيدة من خلال الاختيار الأمثل للغذاء حيث يعمل على حمايتنا من عديد الأمراض، على غرار السكري والبدانة، فلا توجد معادلة دقيقة لمواد غذائية معينة لذلك يجب إتباع نظام غذائي ونمط حياة مناسب وآمن بالاعتماد على العناصر الغذائية الضرورية، في ظل احتياجات الفرد هذه من جهة، مع تجنب الوقوع في دائرة الخطر من جهة أخرى. وعلى هذا الأساس فإن الحاجة إلى الغذاء تعتمد على احترام الإحساس بالجوع والإحساس بالشبع، وعلى مبدأ مهم يسمح بالاختيار الأنسب للأغذية المفيدة للصحة (Le guide Alimentaire pour tous, 2007, 07).

### 3. المنهجية.

- **المنهج المستخدم في البحث:** يعرف المنهج بأنه: " فن التنظيم الصحيح لسلسلة من الأفكار إما من أجل الكشف عن حقيقة مجهولة لدينا، أو من أجل البرهنة على حقيقة لا يعرفها الآخرون". وعلى هذا فقد اهتدى الباحثون إلى المنهج الوصفي التحليلي بناء على صياغة الفرض وبشكل أساسي تلاؤمه مع موضوع هذا البحث.

- **مجتمع البحث:** يتمثل مجتمع الدراسة في تلاميذ المرحلة الثانوية، والذين ينتمون إلى الفئة العمرية (15 - 18 سنة)، بثانويات مقاطعة وادي الزناتي ولاية قلمة. عدد أفراد المجتمع للثانويات التابعة لدائرة وادي الزناتي، قد تمثل في 4067 تلميذا منهم 1748 ذكور و2319 إناث، موزعين على 122 فوجا تربويا.

- **عينة البحث وكيفية اختيارها:** لاختيار عينة الدراسة اعتمد الباحثون على طريقة القرعة، من أجل تحديد التلاميذ المعنيين بالدراسة، وتم تقسيم أفراد المجتمع بناء على بلديات المقاطعة والثانويات المتواجدة في كل بلدية، ولإيجاد العينة المعنية بالدراسة تم أخذ 10% من مجموع التلاميذ 4067 تلميذا وتحصل الباحثون على عينة قوامها 406 تلميذا بالنسبة المئوية المذكورة سابقا. وتم تحديد عدد التلاميذ في كل فوج تربوي بـ 40 تلميذا حيث يتوزع 10% من التلاميذ على 10 أفواج تربوية من أصل 406 تلميذا المأخوذة من العدد الإجمالي للتلاميذ. ولتوضيح عملية اختيار الأفواج التربوي تم ادراج المخطط الموالي الذي يوضح كامل التفاصيل المتعلقة بطريقة استخراج أفراد العينة المراد إجراء الدراسة عليها. ملاحظة: عدد أفراد العينة كان 367 تلميذا وليس 406 تلميذا من خلال اعتماد الباحثون على عدد التلاميذ في الفوج التربوي 40 تلميذا، إذ لا تظم جميع الأفواج 40 تلميذا.

- **الاستبيان الخاص بالعادات الغذائية:** أعدت استمارة استبنايه وجهت إلى التلاميذ حيث تم توزيع الاستمارات داخل القسم والوقوف على التلاميذ أثناء الإجابة سؤال بسؤال، مع تقديم التوجيهات اللازمة بحيث تكون الإجابة على السؤال في نفس الوقت من طرف جميع تلاميذ الفوج التربوي، كما تتم الإجابة عن الأسئلة في مدة زمنية تختلف من سؤال إلى سؤال. تضمنت الاستمارة 14 سؤالا مرتبة من I إلى 14 تتحور الأسئلة حول العادات الغذائية للتلاميذ أثناء تناول الأطعمة والوجبات الغذائية اليومية، فيعد الإجابة على جميع الأسئلة يتم تحويل هذه الاجابات الى درجات ليعطى كل تلميذ درجة معينة تتوافق مع ما يتم تناوله فعليا من وجبات غذائية معبرة عن العادات المنتهجة من طرف كل تلميذ ليتم تصنيفه ضمن احد الفئات التالية (أخذ غذائي منخفض، أخذ غذائي عادي، أخذ غذائي عالي). فئة الأخذ الغذائي المنخفض ممثلة بكل تلميذ تحصل على درجة من المجال (أقل من 22)؛ فئة الأخذ الغذائي العادي ممثلة بكل تلميذ تحصل على درجة من المجال (22-30)؛ فئة الأخذ الغذائي العالي ممثلة بكل تلميذ تحصل على درجة من المجال (30-39). تم التأكد من ثبات الأداة من خلال توزيع 15 استمارة على 15 تلميذا، ليقوم كل تلميذ بالإجابة، ثم بعد 15 يوم تم تطبيق نفس عملية القياس وعلى نفس التلاميذ، وسجلت النتائج للمرة الثانية، و بالاعتماد على معامل الارتباط البسيط لـ " بيرسون" أسفرت عن النتائج التالية: معامل الارتباط (0.92)؛ معامل الثبات (0.99) وهذا يدل على أن العلاقة قوية جدا. بعد بناء الاستمارة الاستبنايه، تم توزيع عدد من هذه الاستمارات على بعض الأساتذة المحكمين، من أجل التأكد من اتساق العبارات، وتلاؤمها مع الأفراد المعنيين بالدراسة، وتم تعديل العبارات والاستفادة من التوجيهات بناء على اقتراحات الأساتذة المحكمين، بلغت قيمة معامل الصدق 0.99 وهذا ما يعطي تصورا على درجة الصدق الذاتي للأداة التي كانت عالية.

- **مؤشر الكتلة الجسمية:** يعتبر مؤشر الكتلة الجسمية وسيلة للقياس تسمح بتقييم العلاقة بين الوزن الجسمي والطول، بالإضافة إلى مقارنة النتائج مع النتائج الجدولية المرجعية من أجل تحديد نمط الشخص، ويتم حسابه بالعلاقة التالية:  $(m) = \frac{IMC = Poids (kg)}{taille^2}$  اعتمد الباحث في هذه الدراسة على المؤشر الخاص بالكتلة الجسمية (IMC) والهدف منه هو تحديد نمط التلميذ أكان بدينا أو ذا وزن عادي، أو وزن ناقص، أو زائد مقارنة بالقيم المرجعية في الجدول الخاص بمؤشرات الكتلة الجسمية، وبحسب الفئة العمرية.

#### 4. عرض وتحليل النتائج.

##### 1.4. عرض وتحليل نتائج مؤشر الكتلة الجسمية لدى التلاميذ.

جدول رقم 01: يوضح مجموع التلاميذ و توزيعهم مقارنة بالأصناف الخاصة بمؤشر الكتلة الجسمية.

| الأصناف           |                 |        |              |          |          |                |
|-------------------|-----------------|--------|--------------|----------|----------|----------------|
| الترتيب           | المرحلة العمرية | النسبة | الوزن الزائد | وزن عادي | وزن ناقص | النسبة المئوية |
| 1                 | [16 - 15]       | 00     | 04           | 12       | 00       | 4.36%          |
| 2                 | [17 - 16]       | 01     | 24           | 95       | 00       | 32.69%         |
| 3                 | [18 - 17]       | 00     | 19           | 117      | 00       | 37.05%         |
| 4                 | 18              | 00     | 04           | 91       | 00       | 25.89%         |
| المجموع حسب الفئة |                 |        |              |          |          | 100%           |
| النسب المئوية     |                 |        |              |          |          |                |
| المجموع           |                 |        |              |          |          | 367            |
| النسب المئوية     |                 |        |              |          |          | 00.00%         |
| النسب المئوية     |                 |        |              |          |          | 85.82%         |
| النسب المئوية     |                 |        |              |          |          | 13.89%         |
| النسب المئوية     |                 |        |              |          |          | 0.27%          |

يبين الجدول رقم (01) الإحصائيات العامة لأفراد العينة ويوضح مجموع التلاميذ حسب الصنف وبحسب المرحلة العمرية. ففي المرحلة الأولى نجد 4 تلاميذ في صنف الوزن الزائد و 12 تلميذا في الوزن العادي بمجموع 16 تلميذاً وبنسبة 4.36%. أما المرحلة الثانية تضم تلميذاً واحداً في صنف البدانة و 24 تلميذاً في صنف الوزن الزائد و 95 تلميذاً ذوي وزن عادي بمجموع 120 تلميذاً وبنسبة 32.69%. وفي المرحلة العمرية الثالثة نجد 19 تلميذاً من ذوي الوزن الزائد و 117 تلميذاً يملكون وزناً عادياً بمجموع 136 تلميذاً، وبنسبة 37.05% أما الذين هم في عمر 18 سنة يوجد 4 تلاميذ يملكون وزن زائد و 91 تلميذاً وزن عادي وبنسبة 25.89%.

##### 2.4. عرض وتحليل النتائج الخاصة بالأخذ الغذائي لدى التلاميذ.

جدول رقم 02: مجموع التلاميذ حسب العمر والجنس وتوزيعهم حسب الدرجات المحصلة للعتادات الغذائية.

| الرقم          | المرحلة العمرية | أخذ منخفض | أخذ عادي | أخذ عالي |
|----------------|-----------------|-----------|----------|----------|
| 1              | [16 - 15]       | 09        | 04       | 03       |
| 2              | [17 - 16]       | 13        | 69       | 38       |
| 3              | [18 - 17]       | 04        | 87       | 45       |
| 4              | 18              | 01        | 77       | 17       |
| المجموع        |                 |           |          | 103      |
| النسبة المئوية |                 |           |          | 28.06%   |
| النسبة المئوية |                 |           |          | 64.57%   |
| النسبة المئوية |                 |           |          | 7.35%    |

يبين الجدول رقم (02) الإحصائيات العامة لأفراد العينة، فيوضح تصنيف التلاميذ حسب العادات الغذائية بناء على المراحل العمرية، فمن مجموع عدد التلاميذ توصل الباحثون إلى: أن 27 تلميذاً يتمتعون بعادات غذائية تظهر أخذ منخفض للمواد الغذائية ممثلين بنسبة 7.35%، و 237 تلميذاً يتمتعون بأخذ عادي أي (عادات غذائية سليمة) ممثلين بنسبة 64.57% و 103 تلميذاً من ذوي الأخذ العالي ممثلين بنسبة 28.06%.

##### 3.4. عرض وتحليل نتائج درجات التلاميذ في العادات الغذائية وعلاقته بمؤشر الكتلة الجسمية.

من خلال معطيات الجدول رقم (03) الذي يظهر العلاقة بين العادات الغذائية ومؤشر كتلة الجسم لأفراد العينة (367 تلميذاً) نجد أن مجموع 27 تلميذاً وبنسبة 7.35% لديهم أخذ منخفض منهم تلميذان في فئة الوزن الزائد و 25 تلميذاً من فئة الوزن العادي، في حين 237 تلميذاً لديهم أخذ عادي وبنسبة

64.57%، حيث 6 تلاميذ ينتمون إلى فئة الوزن الزائد و231 تلميذاً في فئة الوزن العادي، أما 103 تلميذاً يتمتعون بأخذ عالي وبنسبة 28.06%، حيث نجد تلميذاً وحيداً في فئة البدانة و42 تلميذاً في فئة الوزن الزائد و60 تلميذاً في فئة الوزن العادي.  
جدول رقم 03: يمثل العادات الغذائية وعلاقتها بمؤشر الكتلة الجسمية لأفراد العينة.

| نمط الجسم | السمنة | زيادة الوزن | وزن عادي | وزن ناقص | المجموع | النسبة المئوية |
|-----------|--------|-------------|----------|----------|---------|----------------|
| أخذ منخفض | 00     | 02          | 25       | 00       | 27      | 7.35%          |
| أخذ عادي  | 00     | 06          | 231      | 00       | 237     | 64.57%         |
| أخذ عالي  | 01     | 42          | 60       | 00       | 103     | 28.06%         |
| المجموع   | 01     | 50          | 316      | 00       | 367     | 100%           |

#### 4.4. عرض وتحليل نتائج الاستدلال الإحصائي.

جدول رقم 04: يوضح الإحصائيات الخاصة بالعادات الغذائية وعلاقتها بمؤشر الكتلة الجسمية.

| العينة   | الوسائل | حجم العينة | معامل الارتباط | طبيعة العلاقة | مستوى الدلالة | درجة العلاقة | القرار |
|----------|---------|------------|----------------|---------------|---------------|--------------|--------|
| التلاميذ |         | 367        | 0.20           | طردية         | 0.05          | ضعيفة        | دال    |

انطلاقاً من نتائج الاستبيان الخاص بالعادات الغذائية (الدرجات المحصل عليها) وعلاقة هذه العادات بمؤشر الكتلة الجسمية لدى المراهقين الاستدلال على نتائج الفرضية الأولى كما يلي: استناداً إلى معطيات الجدول رقم (04) والعينة التي ضمت 367 تلميذاً، ومن خلال الاستبانة الخاصة بالعادات الغذائية والدرجات المحصل عليها، وحسابات مؤشر الكتلة الجسمية، فإن قيمة معامل الارتباط المحسوبة كانت (0.20)، وهي تعبر عن علاقة طردية بين الأخذ الغذائي (العادات الغذائية) ومؤشر الكتلة الجسمية، عند مستوى الدلالة 0.05، ومن خلال النتائج فإن قيمة معامل الارتباط المحسوبة تدل على أن درجة العلاقة بين (العادات الغذائية ومؤشر الكتلة الجسمية) ضعيفة.

#### 5. مناقشة و خلاصة.

من خلال المعالجة الإحصائية للنتائج المتوصل إليها، وحسب ما تقتضيه مجريات البحث للتأكد من صحة الفرضية، فقد توصل الباحث إلى وجود علاقة بين العادات الغذائية لدى التلاميذ المراهقين ومؤشر الكتلة الجسمية حيث يظهر الجدول رقم (07) علاقة العادات الغذائية بمؤشر الكتلة الجسمية، فإن عدد التلاميذ الذين يتمتعون بعادات غذائية تعبر عن انخفاض في الأخذ كان 27 تلميذاً وبنسبة 7.35% من مجموع أفراد العينة الذي كان 367 تلميذاً، و237 تلميذاً بنسبة 64.57% في فئة الأخذ العادي، أما فئة الأخذ العالي فقد ضمت 103 تلميذاً ممثلين بنسبة 28.06%. واستناداً إلى معطيات الجدول رقم (08) الذي يوضح أن قيمة معامل الارتباط بين العادات الغذائية ومؤشر الكتلة الجسمية كانت (0.20) وهي علاقة طردية بدرجة ضعيفة.

أنه ومن خلال التفسيرات الموضحة وبناءً على النتائج المسجلة، فتوصل الباحثون إلى وجود علاقة طردية بين العادات الغذائية ومؤشر الكتلة الجسمية لكنها ضعيفة، قد يرجع ضعف العلاقة وحسب ما يرضه الباحثون إلى أن الدرجات المحصلة في العادات الغذائية لدى التلاميذ أعطت هذه الدرجة، في حين يمكن أن تعطي دراسة تركيبية الوجبات الغذائية والمواد المتناولة وعلاقتها بمؤشر الكتلة الجسمية درجة أقوى للعلاقة. فظهور تلميذان اثنان في فئة الوزن الزائد بأخذ منخفض و6 تلاميذ في نفس الفئة وبأخذ عادي، قد يرجع إلى عوامل أخرى، أهمها مستوى النشاط البدني. في حين 25 تلميذاً لديهم وزن عادي وأخذ منخفض قد يعزى إلى عوامل أخرى أيضاً. كما سجلت النتائج 43 تلميذاً ينتمون إلى فئة الوزن الزائد (محسوب فيه البدانة) بأخذ عالي يمكن أن يكون ظهور زيادة الوزن والبدانة راجع إلى الأخذ العالي (العادات الغذائية)، وعلى هذا يعتقد الباحثون أن زيادة الوزن والبدانة لهؤلاء يمكن أن تعزى إلى الأخذ العالي كطرف في هذه المعادلة، فقد جاء في البرنامج العالمي للصحة والتغذية (PNNS2002) على أن بناء صحتنا يعتمد على

غذاؤنا فالغذاء المتوازن عامل للوقاية من زيادة الوزن والسمنة وهذا ما يتفق مع ما جاءت به (هدى حسن الخاجة، 2003) إلى أن الإفراط في تناول الطعام يؤدي إلى تخزين الفائض من السعرات الحرارية في الأنسجة الدهنية، وبالتالي التعرض إلى زيادة الوزن والبدانة وهذا ما يظهر وجود علاقة طردية بين العادات الغذائية والبدانة، وأشار أيضا (عبد المعين بن عبد الأغا 2007) إلى أن تناول الوجبات الغذائية ذات السعرات الحرارية العالية وبشكل غير متزن يساهم في انتشار البدانة. وفي دراسة لـ (مقاوسي كريمة 2011) كانت النتائج تؤكد في العادات الغذائية بمعنى الأخذ العالي للعناصر الغذائية يؤدي إلى زيادة الوزن والتعرض للبدانة وهذا ما يتفق مع نتائج هذا البحث.

كما أشار الباحث إلى أن عمليات الأخذ الغذائي بكميات غير متزنة واخذ عالي عن الكميات المطلوبة والتي تلبى احتياجات الجسم، وتناول المواد الغذائية ذات الكثافة الطاقوية العالية بشكل مفرط، والأكل خارج الوجبات الرئيسية يمكن أن تكون عوامل فعالة في ديناميكية اخذ الوزن التي تظهر وبشكل واضح كيفية اكتساب الاوزان الزائدة بدلالة الزمن والخلل في العادات الغذائية، وجاء في مقال منشور على موقع (Ameli-sante, 2015) ان زيادة كمية المواد الغذائية ولاسيما المواد ذات الكثافة الطاقوية العالية وبشكل مفرط هو عامل مهم في اكتساب الفرد للوزن الزائد والاتجاه الى البدانة، وهذا ما يتفق مع ما اشار اليه ( رشيد بلونيس 2012-2013) الى أن ارتفاع مستوى الأكل خارج الوجبات الرئيسية هو عامل اختلال غذائي، يؤدي إلى رفع مخاطر ارتفاع الوزن لكثرة استهلاك الأطعمة التي تحتوي على كثافة طاقوية عالية. كما أظهرت النتائج أن 60 تلميذا في فئة الوزن العادي وبأخذ غذائي عالي، إذ يعتقد الباحثون أن وزنهم عادي رغم الأخذ العالي للأغذية يرجع إلى مستوى النشاط البدني الذي يتميزون به والذي يتجه إلى مستوى أعلى (نشاط مهم إلى مهم جدا).

و كخلاصة، يعتبر الغذاء أبرز الشروط التي يعتمد عليها الإنسان من أجل البقاء على قيد الحياة أو بالأحرى هو الحلقة الأساسية في تحديد وجود الإنسان من عدمه، فالطعام يزود الإنسان بالمواد والعناصر الغذائية التي يحتاجها الجسم من أجل أداء وظائفه كالبناء والهدم وإصلاح الأنسجة ولكي ينظم عمل أجهزته وأعضاؤه، وعلى هذا الأساس فإن الغذاء الذي يتناوله الإنسان له علاقة مباشرة بصحته. فالغذاء الصحي يساعد في الحفاظ على الفرد من الإصابة ببعض الأمراض كما أنه يساعده في الشفاء من أمراض أخرى. فأية وجبة غير صحية أو غير مناسبة تعرض الجسم إلى الخطر فالإكثار من تناول العناصر الغذائية بطبيعة الحال لديه آثاره السلبية، التي تظهر خاصة في زيادة الوزن والسمنة فمن خلال هذا البحث حول علاقة العادات الغذائية لدى المراهقين المتدربين بالبدانة حيث اظهرت النتائج ان 43 تلميذا يتمتعون بأخذ عالي من المواد الغذائية يعانون من زيادة الوزن والبدانة وبنسبة 11.17%، و6 تلاميذ يتمتعون بأخذ عادي لديهم الزيادة في الوزن وبنسبة 1.63%.

### المراجع والمصادر.

عبد الرحمن مصيقر، على محمد زين. (1999). الغذاء و الإنسان ( مبادئ علوم الغذاء و التغذية)، دبي: دار القلم للنشر والتوزيع دبي.

المنظمة العالمية للصحة (2009). الإحصائيات الصحية العالمية.

رائد الرقاد. (2007). الثقافة الرياضية، الأردن: دار تسنيم للنشر و التوزيع.

فاطمة عوض صابر، ميرفت علي خفاجة. (2002). أسس البحث العلمي، الإسكندرية: مكتبة و مطبعة الإشعاع الفنية.

محمد إسماعيل الجاويش. (2007). موسوعة الصحة و الغذاء، القاهرة: دار الغد الجديد.

محمد محمد الحماصي. (1998). التغذية و الصحة للحياة الرياضية، الأردن: مركز الكتاب للنشر.

يوسف محمد الزامل. (2011). الثقافة الرياضية، الأردن: مكتبة المجتمع العربي للنشر و التوزيع.

Ameli-sante,( Décembre 2015) . [www.ameli-sante.fr](http://www.ameli-sante.fr)

Nyirenda, B. & al. (2009). L'impact de la nutrition et de la supplémentation en poisson sur la réponse au traitement. Une étude documentaire.

Bergouignan, A. (2008). Effet de l'inactivité physique sur les balances énergétique et Oxydative, Inférences sur le rôle de la sédentarité dans l'étiologie de l'obésité. Strasbourg: Université de louis pasteur.

Tal-schaller, C. (2007). L'alimentation vivante pour votre sante, France : Édition LANORE.

Gaylaine, F.(2003). Alimentation et vieillissement, Canada: Presses de l'université de Montréal.

Le guide Alimentaire pour tous. (2007). La sante vient en mangeant et en bougeant, Documentation de PNNS.

مجلة علوم وممارسات الأنشطة البدنية الرياضية والفنية رقم 09 (1/2016) (مارس 2016)

Rapport d'une consultation de l'OMS. (2013). Obésité prévention et prise en charge de l'épidémie mondial.

Larry-Kenney, W., Wilmore, J. & Costill, D. (2012). Physiology of Sport and Exercise, USA.

## القيم الدينية و تأثيرها على الممارسة الرياضية للقيادة الكشفية الجزائرية.

مجادي مصطفى. معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة الاغواط. ملخص.

تهدف هذه الدراسة إلى إبراز مكانة الدين من منظوره الروحي وكذلك الأخلاقي القيمي و الهوية الإسلامية، التي تتجلى في الممارسة الرياضية من طرف القادة الكشفيين الجزائريين، وهذا الإسقاط الممارساتي يتمحور حول فلسفة الرياضة الكشفية التي تراعي تعاليم الدين الإسلامي في شتى أمور الحياة ومن بينها الرياضة و ممارستها من قبل هذه الشريحة القيادية، وهذا راجع إلى التربية الإسلامية المنتهجة من قبل هاته الجمعية ذات الطابع الإسلامي. الكلمات الدالة: القيم الدينية، الممارسة الرياضية، القيادة الكشفية.

### Abstract.

This study aims to highlight the status of religion from its spiritual perspective moral value and Islamic identity ,that mamifested in the practice of sports party leaders Scout Algerians Leaders, and this projection Practices centered the philosophy of scout sport which take into account the teachings of the Islamic religion in vrious matters of life, including sports and its practising by this shice leadership, and this due to the Islamic Education of aduocating by this Assembly of the Islamic background.

**Key-words:** Religious values ,Sports practice ,Scout Leadership.

### 1. مقدمة.

يؤكد العلماء التربويون والنفسيون على أهمية القيم الدينية وتأثيرها في حياة الناس ويعتبرونها من المتطلبات المهمة التي يجب أن توليها المؤسسات التربوية والهيئات الاجتماعية القدر الأكبر من العناية والرعاية ،وهنا يبرز دور المؤسسات التربوية المقصودة وغير المقصودة في مؤسسات" المدرسة ، الأسرة ، المسجد ، النادي ، وسائل الإعلام المتنوعة، الفرق الكشفية و لأهمية القيم السالفة الذكر قد عملت المؤسسة الكشفية في إكساب الكشافين القيم لكونها عبارة عن نتاج اجتماعي متراكم يبدأ الإنسان بتعلمه خلال التنشئة الاجتماعية وعن طريق التفاعل الاجتماعي يتم إدخالها تدريجياً إلى سلوك الفرد ، وتمتاز الحركة الكشفية عن غيرها بأنها حركة عملية تطبيقية أساسها التعليم والتدريب والتفويض عن طريق الممارسة والعمل والتدريب ففيها من البرامج المتنوعة ما يستميل الفني ويشد انتباهه ويرضي ميوله وينمي قدراته فضلاً عما يكتسبه من مهارات يدوية تعود عليه بالنفع والفائدة وتعود على مجتمعه ووطنه بالخير والنجاح. (فرغلي فوزي محمود، 1995، 5).

وبالنظر إلى الكشافة نجد أن لها قيمة اجتماعية تؤثر على سلوك الفرد بعض متطلبات الدنيا والدين معاً ، حيث أنها تدعو إلى التعاون بين الأفراد ومجتمعاتهم وتدعو كذلك إلى المساواة ما بين الأفراد والإخلاص في العمل والتفاني في إتيقانه وهذا كله تطبيقاً للعهد الذي يقطعه الفرد على نفسه حين ينضم إلى الفرق الكشفية حيث يقول في قسمه : أعاهد بشرفي على أن أبذل جهدي للقيام بواجبي نحو الله ورنيس دولتي و وطني ومساعدة الناس في كل حين أن أعمل بقانون الكشافة.

تحرص التربية الكشفية على ربط الكشافين للعمل في فريق أو في جماعة والفرد يتأثر بغيره وبالجماعة التي يعيش معها في الأكل والشرب وأنماط التفكير واكتساب القيم والعادات مما يؤدي إلى تكوين منظومة قيمة لدى هذا الفرد تنسجم مع قيم جماعته ويتبلور سلوكه وفي تعامله مع غيره من خلال ما اكتسبه من بيئته المحيطة به. (يوسف محمد القاضي و محمد مصطفى زيدان، 1981 ، 123). وهذا ينعكس على مستوياتهم في التغيير الاجتماعي والحراك الاجتماعي، والكشافة لها تأثير عملي على الفرد والجماعة حيث أن الكشاف يطبع قائده في تطبيق بعض القيم والمثل التي يحرص عليها المجتمع وينتفع بها الفرد والجماعة فالقيم يتم غرسها وإكسابها للفئتي المسجلين في الكشافة عن طريق التوجيه والإرشاد والوعظ والنصح في صورة سلوكيات تمارس فعلياً من قبل الأفراد في نطاق عمل جماعي موحد. ولعل من أهم القيم التي يتم غرسها و إكسابها للكشافين نجد القيم الدينية ، والقيم الدينية هي تلك القيم السامية التي تسمو بالإنسان وتأخذ بيده وترتقي بقدراته، وتضيء له السبيل وتوجه عقله، وتحرره من الأنانية والذاتية، وتقوده نحو الفلاح في الدنيا والآخرة، إنها قيم روحية صالحة لكل زمان ومكان، لأنها نابغة من العلم المطلق الأزلي للخالق عز وجل.(حمد صالح الدعيح و عماد محمد سلامة، 2007، 19).

وبما أن التربية البدنية والرياضية بصفتها ظاهرة إجتماعية تسعى إلى إكساب الفرد مختلف نواحي جوانب السلوك الإجتماعي المقبول ، كالتعاون والأخلاق الحميدة ،الروح الرياضية الجيدة ، فمن خلال الرياضة والمشاركة تتضح التقاليد والعادات الصحيحة ، وكل جوانب التطور الإجتماعي والحضاري والثقافي للمجتمع ،بمعنى أنها تساعد الفرد على معرفة القيم والمفاهيم السائدة في مجتمعه ، وهذا ما تصبو إليه التنشئة الإجتماعية بحكم أنها عملية تلقين الفرد قيم و مفاهيم وثقافة مجتمعه الذي يعيش فيه .(مصطفى السايح ، 2007 ، 110 ). ومن الواضح أن هناك اهتمام متزايد بالنشاط البدني الرياضي إذ أصبحت الرياضة تشكل قضايا ومشكلات ذات طليعة اجتماعية في جوهرها، ولأن المتطلبات الحقيقية للناس إنما تنبثق من بين ثنايا الظروف الاجتماعية والاقتصادية الخاصة في أعقاب التغيرات التي أحدثتها اتجاهات التغيير الاجتماعي وعوامل النقل الثقافي، والتقدم التقني الهائل وتطور أساليب نقل المعلومات. بحيث أضحت الممارسة الرياضية من أهم العوامل لرفع الضغوط والتفيس و هذا ما نجده عند عينة دراستنا من القيادة الكشفية ، ولعل الممارسة الرياضية تعتبر من أرقى الأشكال الرياضية ، وإحدى اتجاهات الثقافة الرياضية لدى الإنسان ، وهي الأكثر تنظيماً والأرفع مهارة من الأشكال الأخرى ، وهي أيضاً نشاط من شكل خاص ، و جوهر المنافسات المنظمة من أجل قياس القدرات، وضمان أقصى تحديد لها. ( أمين أنور الخولي ، 1996 ، 32). فإذا كانت مجموع العناصر المشكلة من القيم الدينية والثقافة و ممارسة النشاط البدني والرياضي إضافة إلى القيادة الكشفية ، إلا أن جوهر الإشكالية في بحثنا هي في تفاعل هذه العوامل مع بعضها البعض محدثة نسفاً سوسيوثقافياً لظاهرة الرياضة ، الممارسة من قبل القيادة الكشفية الجزائرية. ومن هنا اتضح لنا جلياً طرح مشكلة بحثنا التالية : بصفة الكشافة الإسلامية الجزائرية مبادئها مستمدة من الدين الإسلامي، ومبادئ أول نوفمبر، والقانون الكشفي، والبرامج الكشفية العالمية ، كيف يمكن أن تتعكس هذه المبادئ ببعدها الاخلاقي على الممارسة الرياضية للقيادة الكشفية ؟ يهدف هذا البحث التعرف على القيم الدينية في السلوك الرياضي للقيادة الكشفية الجزائريين أثناء ممارسة مختلف أوجه الأنشطة البدنية والرياضية.

ومن أهم المفاهيم والمصطلحات للبحث : القيم الدينية و تعرفها وضحه علي السويدي بأنها: "معايير تعبر عن الإيمان بمعتقدات راسخة مشتقة من مصدر ديني إسلامي تملئ على الإنسان بشكل ثابت اختياره أو نهجه السلوكي في المواقف المختلفة التي يعيشها أو يمر بها ، وهي ايجابية. صريحة أوضمنية يمكن استنتاجها من السلوك اللفظي وغير اللفظي" (وضحه علي السويدي، 1989 ، 30)؛ القائد الكشفي و هو القائد الكفاء الذي يستطيع أن يطبق البرامج التربوية الكشفية في وحدته بأفضل الطرق الحية النشيطة ويصل بها إلى تحقيق الأهداف التربوية للحركة و غرس مبادئها (العلي سعد، 1993 ، 85).

## 2. المنهجية.

- **المنهج المستخدم في البحث:** نظرا للمشكلة المطروحة نرى أن المنهج الوصفي التحليلي هو المنهج الملائم و يستهدف هذا المنهج تقرير خصائص موقف معين من حيث وصف العوامل الظاهرة، إذن فالمنهج الوصفي هو" عبارة عن استقصاء ينصب في ظاهرة من الظواهر كما هي قائمة في الحاضر قصد تشخيصها وكشف جوانبها وتحديد العلاقات بين عناصرها " . (ريح تركي ، 1984 ، 23).

- **مجتمع البحث:** مجتمع دراستنا يتمثل في مجمل القادة الرياضيين في الوسط الكشفي الجزائري.

- **عينة البحث و كيفية اختيارها:** العينة إذا هي ذلك الجزء من المجتمع ، يتم إختيارها وفق قواعد و طرق علمية ، بحيث تمثل المجتمع تمثيلاً صحيحاً ( أحمد عبد اللطيف أبو أسعد، 2009 ، 99). وطريقة اختيار عينة دراستنا هي الطريقة المقصودة أو العينة القصدية، وتتمثل في اختيار النخبة القيادية الكشفية الرياضية ، بلغ عددها (232) من ثلاث ولايات أو محافظات كشفية هي كالتالي: القادة الكشفيين الممارسين للأنشطة البدنية و الرياضية من محافظة الكشافة الإسلامية لولاية أدرار؛ القادة الكشفيين الممارسين للأنشطة البدنية و الرياضية من محافظة الكشافة الإسلامية لولاية الأغواط؛ القادة الكشفيين الممارسين للأنشطة البدنية و الرياضية من محافظة الكشافة الإسلامية لولاية غرداية.

- **الأدوات و التقنيات المستعملة في البحث:** إستمارة المعلومات، حيث ستعتمد في هذه الدراسة على تقديم إستمارة معلومات مرفقة باستبيانين لقياس المتغير المستقل و استبيانين لقياس المتغير التابع، و المطبق كأداة لجمع المعلومات، و المقدم لكل فرد من أفراد العينة، حيث تحتوي الإستمارة على معلومات حول المحافظة المنتمي لها ، الفوج ، سن المبحوث، الدرجة القيادية، سن الانضمام للكشافة، و الهدف من هذا كله التعرف على الخصائص العامة المميزة لعينة الدراسة. استبانة القيم الاخلاقية على طريقة لكرت و هذا الاستبيان من إعداد الباحث ، وهو متكون من اربعة عشر( 14 ) بندا مقسم على مؤشرات القيم الدينية ، ويفيد هذا الاستبيان في التعرف على القيم الدينية التي يحملها الأفراد في حياتهم، و هذا الاستبيان ذات

طبيعة موجبة ، و على المجيب أن يجيب على كل عبارة بوضع علامة ( x ) في الخانة الموجودة أمام كل عبارة التي يراها تنطبق عليه أو لا تنطبق، و أما طريقة تقدير درجات الاستبيان فيتبع هذا الاستبيان طريقة تدرج الدرجات تبعاً لإيجابية فقط، أي أنه تعطى الدرجات : ( 4-3-2-1 ) على الترتيب للعبارة ، و طبقاً لهذه الطريقة فإن أقصى درجة يمكن أن يحصل عليها المفحوص هي (45) ، و أداها (15) في هذه الاستبانة. استبانة الممارسة الرياضية المشبعة بالقيم الدينية على طريقة كرت و هذا الاستبيان من إعداد الباحث ، وهو متكون من ( 04 ) قيم كل قيمة من القيم لها عشر فقرات تدل عليها ، و يفيد هذا المقياس إلى التعرف على القيم الدينية التي يحملها الأفراد في حياتهم وهي مجسدة في ممارستهم الرياضية، وقد قسم الاستبيان إلى أبعاد الإيثار، الحلم ، التواضع، الأمر بالمعروف و النهي عن المنكر؛ و هذه الاستبانة ذات طبيعة موجبة و أخرى سالبة لذا كان لزاماً على المفحوص أن يقرأها بتمعن، حيث يمكن تطبيق الاستبيان فردياً أو جماعياً ، و على المجيب أن يجيب على كل عبارة بوضع علامة ( x ) في الخانة الموجودة أمام كل عبارة التي يراها تنطبق عليه أو لا تنطبق.

- **الخصائص السيكومترية لأداة القياس: للتأكد من صدق الأداة** إعتدنا في بناء أداة الدراسة على صدق مفهوم التكوين الفرضي بحث تبني أداة الدراسة في ضوء الفرضيات الأساسية للدراسة، لقياس مدى صلاحية محاور وعبارات أداة الدراسة قمنا بإعتماد صدق المحكمين حيث عرضنا أداة الدراسة على مجموعة من الاساتذة الباحثين في مجال تدريس وتعليمية مادة التربية البدنية والرياضية/الصدق المضمون أو المحتوى. **للتأكد من ثبات الاستبيان** قمنا بحساب معامل ثبات أداة الدراسة بطريقة التطبيق مرتان الإختبار وإعادة نفس الإختبار عن بإستخدام معامل الإرتباط الخطي بيرسون، وبعد التطبيق تم إيجاد معامل الإرتباط والمقدر ب:  $R1=0.732$  عند مستوى الدلالة (0.05) للكفايات المعرفية لأستاذ التربية البدنية والرياضية و معامل الإرتباط:  $R2=0.778$  عند مستوى الدلالة (0.05) للسلوك التدريسي لأستاذ التربية البدنية والرياضية وهذا يدل على أن معامل ثبات قوي دال إحصائياً.

- **الأساليب الإحصائية المستعملة:** بعد التطبيق على عينة الدراسة تم التوصل إلى مجموعة من البيانات ولإختبار صحة الفروض قمنا بمجموعة من المعالجات الإحصائية: المتوسط الحسابي، الإنحراف المعياري ، معامل ارتباط بيرسون، معامل ارتباط سبيرمان.

### 3. عرض تحليل و مناقشة النتائج.

في ضوء أهداف وتساؤلات البحث قام الباحث بإجراء المعالجات الإحصائية وقد تم وضع هذه النتائج في جداول حيث يمكن من خلالهما مناقشة النتائج كما يلي:

#### 1.3. العلاقة بين بعد الحلم و القيم الدينية لدى مفردات العينة.

جدول رقم 01: يوضح نتائج معامل الارتباط بيرسون Rp بين بعد الحلم و مستوى القيم الدينية التي يحملها القادة الكشفيون.

| الإبعاد         | العينة | الارتباط Rp | درجة الخطأ المعياري | القيمة الاحتمالية sig | الدلالة الارتباطية |
|-----------------|--------|-------------|---------------------|-----------------------|--------------------|
| القيم الاخلاقية | 232    | 0.20        | 0.05                | 0.002                 | دال                |
| الحلم           | 232    |             |                     |                       |                    |

من خلال الجدول اعلاه يتضح لنا أن عينة بُعد الأيثار من مقياس الممارسة الرياضية المشبعة بالقيم الاخلاقية و الممتلئة ب 322 و بنفس العينة عند استبيان القيم الاخلاقية حيث تحصلنا على قيمة من معامل الارتباط بيرسون Rp و المقاربة ل 0.26 ، و عند درجة الخطأ المعياري والمعتمدة في البحوث الاجتماعية 0.05 بحيث انعكست هذه القيم على القيمة الاحتمالية sig ب 0.000 و هذه القيم دالة إحصائياً ، و هي علاقة طردية موجبة. من خلال قراءتنا للنتائج السابقة ، يتبين لنا أن القادة الكشفيين و الممارسين للأنشطة البدنية و الرياضية، و المتحصلين على قيم مرتفعة في مستوى القيم الاخلاقية و بدرجة كبيرة بحيث انعكس هذا المستوى على بُعد الأيثار من الممارسة الرياضية المشبعة بالقيم الاخلاقية لدى القادة الكشفيين ، أي بالمعنى الإحصائي وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين القيم الدينية و بُعد الأيثار من الممارسة الرياضية للقادة الكشفيين الرياضيين، و تكون هذه الممارسة الرياضية أيضاً مشبعة بقيمة الأيثار. و أن القادة الكشفيين على مستوى قريب من مرتفع من التشبع بقيمة الأيثار في ممارستهم



للأنشطة البدنية و الرياضية. والإيثار دليل على كمال الإيمان وحسن الإسلام، وطريق موصل إلى محبة الله ورضوانه، وتحصل به الألفة والمحبة بين الناس، ويجلب البركة وينمي الخير.

لذا فإن من أهم مكارم الأخلاق الإتصاف بصفات الإيثار والكرم والتضحية وهو أن تفكر في غيرك وتعمل من أجلهم وتضحى بشيء من مصالحك لمصالح غيرك. فإذا تذكرت أن لك حاجات فتذكر أن لغيرك حاجات وإذا أحسست بأن لك مشاعر فتذكر أن لسواك من الناس مشاعر ولا تكن كالحجر عديم الإحساس بالآلام الآخرين وتذكر أن إيمانك لا يكمل إلا بهذا لقوله صلى الله عليه وسلم: " لا يؤمن أحدكم حتى يحب لإخيه ما يحب لنفسه " (رواه البخاري). فالمسلم كريم جواد، ويده مبسوطة على إخوانه، وأصدقائه، ليوثق عُرى الأخوة بينهم ويجسد معاني المحبة والتعاطف والتكافل معهم، ويعالج حب الذات والأنا من نفسه، ذلك المسلم الحق الذي ارتوت نفسه من مناهل الإسلام يؤثر على نفسه ولو كان مقلداً و به خصاصة. و ما استخلصناه من خلال النتائج بأن القائد الكشفي الرياضي حلیم ، و الجلم دواء للنفوس و دواء للأنانية، وخاصة في المجال الرياضي المتخصص الذي نراه متفعنا و كل ينادي نفسي نفسي.

### 2.3. العلاقة بين بُعد الإيثار و القيم الدينية لدى مفردات العينة.

جدول رقم 02: يوضح نتائج معامل الارتباط بيرسون Rp بين بعد التواضع و مستوى القيم الدينية التي يحملها القادة الكشفيون.

| الإعداد         | العينة | الارتباط R | درجة الخطأ المعياري | القيمة الاحتمالية sig | الدلالة الارتباطية |
|-----------------|--------|------------|---------------------|-----------------------|--------------------|
| القيم الاخلاقية | 232    | 0.26       | 0.05                | 0.000                 | دال                |
| الإيثار         | 232    |            |                     |                       |                    |

من خلال الجدول اعلاه يتضح لنا أن عينة بُعد الإيثار من مقياس الممارسة الرياضية المشبعة بالقيم الاخلاقية و الممتلئة ب 322 و بنفس العينة عند استبيان القيم الاخلاقية حيث تحصلنا على قيمة من معامل الارتباط بيرسون Rp و المقاربة ل 0.26 ، و عند درجة الخطأ المعياري والمعتمدة في البحوث الاجتماعية 0.05 بحيث انعكست هذه القيم على القيمة الاحتمالية sig ب 0.000 و هذه القيم دالة احصائيا ، و هي علاقة طردية موجبة. من خلال قراءتنا للنتائج السابقة، يتبين لنا أن القادة الكشفيين و الممارسين للأنشطة البدنية و الرياضية، و المتحصلين على قيم مرتفعة في مستوى القيم الاخلاقية و بدرجة كبيرة بحيث انعكس هذا المستوى على بُعد الإيثار من الممارسة الرياضية المشبعة بالقيم الاخلاقية لدى القادة الكشفيين ، أي بالمعنى الاحصائي وجود علاقة ذات دلالة احصائية بين القيم الدينية و بُعد الإيثار من الممارسة الرياضية للقادة الكشفيين الرياضيين، و تكون هذه الممارسة الرياضية أيضا مشبعة بقيمة الإيثار. وأن القادة الكشفيين على مستوى قريب من مرتفع من التشبع بقيمة الإيثار في ممارستهم للأنشطة البدنية و الرياضية. والإيثار دليل على كمال الإيمان وحسن الإسلام، وطريق موصل إلى محبة الله ورضوانه، وتحصل به الألفة والمحبة بين الناس، ويجلب البركة وينمي الخير.

لذا فإن من أهم مكارم الأخلاق الإتصاف بصفات الإيثار والكرم والتضحية وهو أن تفكر في غيرك وتعمل من أجلهم وتضحى بشيء من مصالحك لمصالح غيرك. فإذا تذكرت أن لك حاجات فتذكر أن لغيرك حاجات وإذا أحسست بأن لك مشاعر فتذكر أن لسواك من الناس مشاعر ولا تكن كالحجر عديم الإحساس بالآلام الآخرين وتذكر أن إيمانك لا يكمل إلا بهذا لقوله صلى الله عليه وسلم: " لا يؤمن أحدكم حتى يحب لإخيه ما يحب لنفسه " (رواه البخاري). فالمسلم كريم جواد، ويده مبسوطة على إخوانه، وأصدقائه، ليوثق عُرى الأخوة بينهم ويجسد معاني المحبة والتعاطف والتكافل معهم، ويعالج حب الذات والأنا من نفسه، ذلك المسلم الحق الذي ارتوت نفسه من مناهل الإسلام يؤثر على نفسه ولو كان مقلداً و به خصاصة.

و ما استخلصناه من خلال النتائج بأن القائد الكشفي الرياضي حلیم ، و الجلم دواء للنفوس و دواء للأنانية، وخاصة في المجال الرياضي المتخصص الذي نراه متفعنا و كل ينادي نفسي نفسي.

### 3.3. العلاقة بين بعد التواضع و القيم الدينية لدى مفردات العينة.

جدول رقم 03: يوضح نتائج معامل الارتباط بيرسون Rp بين بعد التواضع و مستوى القيم الدينية التي يحملها القادة الكشفيون.

| الإبعاد         | العينة | الارتباط R | درجة الخطأ المعياري | القيمة الاحتمالية sig | الدالة الارتباطية |
|-----------------|--------|------------|---------------------|-----------------------|-------------------|
| القيم الاخلاقية | 232    | 0.37       | 0.05                | 0.000                 | دال               |
| التواضع         | 232    |            |                     |                       |                   |

من خلال الجدول اعلاه يتضح لنا أن عينة بعد التواضع من مقياس الممارسة الرياضية المشبعة بالقيم الاخلاقية و الممثلة ب 322 و بنفس العينة عند استبيان القيم الاخلاقية حيث تحصلنا على قيمة من معامل الارتباط بيرسون Rp و المقاربة ل 0.37 ، و عند درجة الخطأ المعياري والمعتمدة في البحوث الاجتماعية 0.05 بحيث انعكست هذه القيم على القيمة الاحتمالية sig ب 0.000 و هذه القيم دالة احصائيا ، و هي علاقة طردية موجبة. من خلال قراءتنا للنتائج السابقة ، يتبين لنا أن القادة الكشفيين و الممارسين للأنشطة البدنية والرياضية، و المتحصلين على قيم مرتفعة في مستوى القيم الاخلاقية و بدرجة كبيرة بحيث انعكس هذا المستوى على بُعد التواضع من الممارسة الرياضية المشبعة بالقيم الاخلاقية لدى القادة الكشفيين ، أي بالمعنى الاحصائي وجود علاقة ذات دلالة احصائية بين القيم الاخلاقية و بُعد التواضع من الممارسة الرياضية للقادة الكشفيين الرياضيين، و تكون هذه الممارسة الرياضية أيضا مشبعة بالقيمة التواضع. وأن القادة الكشفيين على مستوى قريب من مرتفع من التشبع بقيمة التواضع في ممارستهم للأنشطة البدنية و الرياضية. والتواضع فضيلة عظيمة، يكفي فيها قوله تعالى ( وَأَخْفِضْ جَنَاحَكَ لِلْمُؤْمِنِينَ ) ( الحجر: 88) . وقول النبي صلى الله عليه و سلم " من تواضع لله رفعه الله " (رواه مسلم ) . وهي صفة من صفات المؤمنين، كما حكي الله تعالى عن سليمان عليه السلام عندما رأى نعمة الله عليه في تعليمه كلام الحيوان، فقال ( هَذَا مِنْ فَضْلِ رَبِّي لِيَبْلُوَنِي أَأَشْكُرُ أَمْ أَكْفُرُ ) ( النمل: 40 ) فلم يفخر على الناس بعلمه. وبعكسه قارون الذي افتخر بغناه على خلق الله وقال ( إِنَّمَا أوتيتُهُ عَلَى عِلْمٍ عِنْدِي ) ( القصص: 78 ) فكان مبعوضاً عند الله ( إذ قَالَ لَهُ قَوْمُهُ لَا تَفْرَحْ إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْفَرِحِينَ ) ( القصص: 76 ) أي : فرح الكبر. و من خلال النتائج و المتحصل عليها سابقا ، نجد بأن القادة الكشفيين الرياضيين لديهم مستوى من التواضع لأبسط به.

#### 4.3. العلاقة بين بعد "الأمر بالمعروف و النهي عن المنكر" و القيم الدينية لدى مفردات العينة.

جدول رقم 04: يوضح نتائج معامل الارتباط بيرسون Rp بين بعد الأمر بالمعروف و النهي عن المنكر من مقياس الممارسة الرياضية المشبعة بالقيم الدينية و مستوى القيم الدينية التي يحملها القادة الكشفيون.

| الإبعاد                          | العينة | الارتباط R | درجة الخطأ المعياري | القيمة الاحتمالية sig | الدالة الارتباطية |
|----------------------------------|--------|------------|---------------------|-----------------------|-------------------|
| القيم الدينية                    | 232    | 0.31       | 0.05                | 0.000                 | دال               |
| الأمر بالمعروف و النهي عن المنكر | 232    |            |                     |                       |                   |

من خلال الجدول اعلاه يتضح لنا أن عينة بعد الأمر بالمعروف و النهي عن المنكر من مقياس الممارسة الرياضية المشبعة بالقيم الدينية و الممثلة ب 322 و بنفس العينة عند استبيان القيم الدينية حيث تحصلنا على قيمة من معامل الارتباط بيرسون Rp و المقاربة ل 0.31 ، و عند درجة الخطأ المعياري والمعتمدة في البحوث الاجتماعية 0.05 بحيث انعكست هذه القيم على القيمة الاحتمالية sig ب 0.000 و هذه القيم دالة احصائيا ، وهي علاقة طردية موجبة. من خلال قراءتنا للنتائج السابقة ، يتبين لنا أن القادة الكشفيين و الممارسين للأنشطة البدنية والرياضية، و المتحصلين على قيم مرتفعة في مستوى القيم الدينية و بدرجة كبيرة بحيث انعكس هذا المستوى على بُعد الأمر بالمعروف و النهي عن المنكر من الممارسة الرياضية المشبعة بالقيم الدينية لدى القادة الكشفيين ، أي بالمعنى الاحصائي وجود علاقة ذات دلالة احصائية بين القيم الدينية و بُعد الأمر بالمعروف و النهي عن المنكر من الممارسة الرياضية للقادة الكشفيين الرياضيين، و تكون هذه الممارسة الرياضية أيضا مشبعة بقيمة الأمر بالمعروف و النهي عن

المنكر. وأن القادة الكشفيين على مستوى قريب من مرتفع من التشبع بقيمة الأمر بالمعروف والنهي عن المنكر في ممارستهم للأنشطة البدنية والرياضية. يعتبر الأمر بالمعروف عمل خير سعيا لإصلاح الأمة ومعالجة الأخطاء المتفشية بين أفرادها بهذا العمل نخطو نحو تحقيق حياة أفضل للمجتمع الإسلامي خاصة ، ولكل من اخطأ بالمسلمين وجاورهم على وجه العموم .

ويتميز هذا الدين بخاصية عظيمة وهي أن جعل الحفاظ على حقوق المواطنين ومقدراتهم أمرا دينيا يسهر الحاكم على رعايته حتى ولو لم يرفع إليه كدعوى قضائية ، ما دام في ذلك مصلحة للجماعة فكل ما يخالف أمور الدين أو يتنافى مع الأعراف المنبثقة من تعاليم هذا الدين تجب إزالته حفاظا على إبقاء الصفاء في نفوس الناس وإزالة لكل ما يكثر صفوها أو يعكر نقاها أو يفسد حياتها. ويرى سليمان بن قاسم العيد: المعروف هو ما عرف الناس بأنه محبوب للشارع مفروضا كان أو مسنونا أو مستحبا . والمنكر هو ما ينكره الشارع محرما كان أو مكروها. ويرى طارق محمد الطواري على الأمم المتقدمة لم يكن الأمر بالمعروف والنهي عن المنكر واجبا على هذه الأمة فحسب ، بل كان واجبا من قبل على الأمم المتقدمة، كما دل على ذلك القرآن الكريم على النحو التالي : قال الله تعالى (لَمَنِ الذِّينَ كَفَرُوا مِنْ بَنِي إِسْرَائِيلَ عَلَى لِسَانِ دَاوُدَ وَعِيسَى ابْنِ مَرْيَمَ ذَلِكَ بِمَا عَصَوْا وَكَانُوا يَعْتَدُونَ\*كَانُوا لَا يَتَنَاهَوْنَ عَنْ مُنْكَرٍ فَعَلُوهُ لَبِئْسَ مَا كَانُوا يَفْعَلُونَ) ( المائدة ، الأيتان 78، 79) . وترك النهي عن المنكر كان سببا في استحقاق الكفار من بني إسرائيل اللعنة على ألسن الأنبياء داود وعيسى ابن مريم ، لعنوا في التوراة والإنجيل وفي الزبور وفي الفرقان، ولو لم يكن النهي عن المنكر واجبا عليهم لما استحقوا اللعنة على تركه.

وقال تعالى ( وَتَرَى كَثِيرًا مِنْهُمْ يُسَارِعُونَ فِي الإِثْمِ وَالْعُدْوَانِ وَأَكْلِهِمُ السَّخْتِ لَبِئْسَ مَا كَانُوا يَفْعَلُونَ \* أُولَئِكَ يَهْتَكُمُ الرَّبَّائِنُونَ وَالْأَخْبَارُ عَنْ قَوْلِهِمُ الإِثْمَ وَأَكْلِهِمُ السَّخْتِ لَبِئْسَ مَا كَانُوا يَصْنَعُونَ) ( المائدة ، الأيتان 62،63) . وقال القرطبي في تفسيره 153/6 : ودلت الآية على أن تارك النهي عن المنكر كمرتكب المنكر فالآية توبخ للعلماء في ترك الأمر بالمعروف والنهي عن المنكر.

وقوله تعالى: (إِنَّ الذِّينَ يَكْفُرُونَ بِآيَاتِ اللَّهِ وَيَقْتُلُونَ النَّبِيِّينَ يَغْتَرِبُونَ حَقَّ وَيَقْتُلُونَ الذِّينَ يَأْمُرُونَ بِالْقِسْطِ مِنَ النَّاسِ فَبَشِّرْهُم بِعَذَابٍ أَلِيمٍ) ( آل عمران ، الآية 21) ، قال القرطبي في تفسيره 31/4 . : دلت هذه الآية على أن الأمر بالمعروف والنهي عن المنكر كان واجبا في الأمم المتقدمة، وهو فائدة الرسالة وخلافة النبوة . والقادة الكشفيون و الرياضيون منهم من يأمرون بالمعروف و ينهى عن المنكر بدرجات متوسطة وذلك راجع لعدم تقبل المنصوح ، و عدم اعترافه بخطئه مما يولد أحيانا بعض الشجار لهذا نجد قيمتها نوعا ما منخفضة.

#### 4. خلاصة.

بعد عرض و تحليل و مناقشة النتائج بالفرضيات الجزئية ، وجدنا ان هناك علاقة بين القيم الدينية و الممارسة الرياضية المشبعة بالقيم الدينية ، لدى عينة البحث و المتمثلة في القادة الكشفيين ، بحيث اتضح بأن هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين المتغيرين ، حتى و إن وجدت بعض القيم المتفاوتة بين القيم الأربع و لكن ليس بالقدر الكبير و هو أمر طبيعي لإختلاف معطيات المنطقة و التنشئة للعينة ، و مع ذلك يمكن القول بأن القادة الكشفيين و الممارسين للأنشطة البدنية و الرياضية ملتزمين بالقيم الدينية في ممارستهم إلى حدود القبول و خاصة و بالمقارنة بما نراه في مياديننا الرياضية من تعفن و فساد ، و كذلك ما حملته العولمة العابرة للقارات من فيروسات أصابت القيم بالنسبة للشعوب قاطبة و الشعوب العربية و الاسلامية خاصة.

و النتائج المتوصل لها تبرز الدور الذي تؤديه القيم الدينية الإسلامية في تحقيق التنمية الاجتماعية و الرياضية على الخصوص ، و من منطلق أن القيم الدينية الإسلامية هي مجموعة من القواعد و المبادئ الإسلامية الاعتقادية، ما يجعلها تتحكم في توجيه السلوك الفردي و الجماعي، و أن التنمية الاجتماعية مفهوم مرادف لمفهوم المطالب الضرورية حسب منظور المقاصد الشرعية التي حددها الإسلام، وبالتالي فإن تحقيق أهداف التنمية الاجتماعية يعني تحقيق هذه المتطلبات الضرورية لكل فرد في المجتمع، والتي تعد من خلال البحث إحدى مكونات التنمية الفكرية لمفهوم الممارسة الرياضية بكل أشكالها الجازمة و الأخلاقية ، و على ما اعتمده الباحث من قيم لقياس القيم الدينية و هي قيمة و قيمة الحلم ، و قيمة الإيثار ، وقيمة التواضع ، و الامر بالمعروف و النهي عن المنكر، كقيم إسلامية خالصة التي هي بمثابة اعتقاد و قناعات دينية لدى قادة الكشافة الاسلامية الجزائرية و الكفيلة في مجموعها بأن تدفعهم لتحقيق المتطلبات الضرورية، التي تمثل مصلحة المجتمع عامة و الحركة الكشفية الجزائرية خاصة ، في الرياضة و باعتبارها أحد أساليب التربية للناشئة من الكشافيين الصغار وحتى من أفراد المجتمع المحيطين بالميدان الكشفي بين المحبين للحركة و المتنبئين بفعل الاحتكاك.

## المراجع والمصادر.

- القرءان الكريم  
السنة النبوية الشريفة.
- إحسان محمد الحسن. (1994). الأسس العلمية لمناهج البحث الاجتماعي، بيروت: دار الطليعة.
- أمين أنور الخولي. (1995). الرياضة والحضارة الإسلامية، القاهرة: دار الفكر العربي.
- أبو حامد الغزالي. (٤). إحياء علوم الدين ، بيروت: دار المعرفة للطباعة والنشر.
- أحمد رجب الأسمر. (2013). مكارم الأخلاق في الإسلام، عمان : دار الفرقان.
- أحمد عبد اللطيف أبو أسعد. (2009). دليل المقاييس و الإختبارات النفسية و التربوية، عمان : ، دبيونو (طن ت) .
- إسماعيل عبد الفتاح الكافي. (2005). موسوعة القيم والأخلاق الإسلامية، مصر: مركز الإسكندرية للكتاب.
- ابن القيم الجوزية. (2013). الطب النبوي ، بيروت : شركة أبناء شريف الأنصاري.
- السيد محمد الخيري. (1997). الإحصاء النفسي ، مصر: دار الفكر العربي.
- محمد حسن علاوي . (1998). سيكولوجية القيادة الرياضية، القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- رابح تركي. (1984). مناهج البحث في علوم التربية معلم النفس،، الجزائر: المؤسسة الوطنية للكتاب.
- زروال محمد . (1994). الحياة الروحية في الثورة، الجزائر: منشورات المتحف الوطني للمجاهد.
- طارق محمد السويديان و فيصل عمر باشراجيل. (2003). صناعة القائد مملكة العربية السعودية: ؟.
- حسن العبادي. (٤). أضواء على الحركة الكشفية، الطائف ، السعودية : المطبعة الأهلية.
- عارف تامر. (1995). خوان الصفاء وحنان الوفاء، بيروت : منشورات عويدات.
- على خليفة الزاندي . (1420 هـ). كيف تدير فرقة كشفية ، بيروت : مكتبة المعارف.
- كمال رجب سليمان. (2006).الكشاف العين إنسان أمين، الإسكندرية : دار الوفاء.
- كمال رجب سليمان. (2005). المثل في حركة الكشافة، الإسكندرية : دار الوفاء.

## أهمية حصة التربية البدنية والرياضية في الطور الابتدائي وأثرها على تطوير العملية التعليمية والتربوية

عزوني سليمان. معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر3.

### ملخص.

تعتبر التربية البدنية والرياضية من أهم وسائل التربية الحديثة عند الطفل نظرا لما تحتويه برامجها من نشاط حركي وألعاب رياضية تتناسب مع مميزات وخصائص الطفل في هذه المرحلة العمرية. وبما أن التربية في العالم وفي ظل العولمة أضحت تواجه عدة تحديات متعددة ومتسارعة، وذلك نتيجة التغيرات الهائلة في المعارف ونظم الإتصال والتكنولوجيات الحديثة، مما يوجب علينا لزما مواكبة عصرنا واستغلال كل طاقاتنا وإمكاناتنا البشرية والمادية من أجل تحقيق ذلك. ولعل من بين أهم الثروات التي تزخر بها الجزائر ثروة الشباب الذي يجب أن يكون إستثمارنا فيه من خلال توفير لأبنائنا نفس ظروف النشأة والتربية والتطور للحصول على نفس فرص النجاح.

**الكلمات الدالة:** التربية البدنية والرياضية - التلميذ - الطور الابتدائي - التربية - التعليم.

### Résumé.

L'éducation physique et sportive est l'un des principaux moyens de l'éducation moderne de l'enfant, vu que ses programmes contiennent des activités motrices et des jeux sportifs adéquats aux spécificités et caractéristiques de l'enfance. Aussi la mondialisation de l'éducation lui a infligé de nouveaux systèmes d'acquisition de la connaissance avec l'utilisation de nouvelle technologie de communication, nous sommes contraints de nous allier à cette accélération avec la participation de la jeunesse que compte notre pays. Ainsi nous devons investir dans nos enfants en leur offrant des circonstances d'épanouissement et d'éducation à même de leur donner les mêmes chances de réussite.

**Mots clé :** L'éducation physique et sportive - élève - cycle élémentaire - éducation - enseignement.

### 1. مقدمة.

تعتبر مرحلة الطفولة في حياة الإنسان ومرحلة التعليم الابتدائي من أهم مراحل التعليم من الناحية الحركية، المعرفية والوجدانية العاطفية والتي ستمكنه من النمو السوي وتجعله قادرا على الإندماج في المجتمع والمساهمة بشكل إيجابي في بنائه وذلك من خلال تفاعله وتعامله مع الآخرين وعلى هذا الأساس فالعناية بهذه المرحلة يتطلب تكاتف جهود الجميع غي مختلف إختصاصات العلوم التي تهتم بدراسة الإنسان نذكر منها علم النفس وعلم الاجتماع وغيرها من العلوم التي تهتم بكل صغيرة وكبيرة من حياته وذلك منذ نشأته ومتابعته في جميع مراحل تطوره ولعل من بين أهم المجالات التي قد يغفل عنها القائمون على شؤون المدرسة الجزائرية هي مادة التربية البدنية والرياضية وبالضبط حصة التربية البدنية والرياضية وما يجري فيها من تفاعلات إجتماعية وسلوكية ، لذا كان لزما الإهتمام والعناية بتدريس هذه المادة نظرا لبيعتها وطبيعتها نشاطاتها التي تتماشى مع مميزات وخصائص التلميذ في المرحلة الابتدائية من تعليمه.

قبل الخوض في أهداف التربية البدنية والرياضية رأينا أن نعرض على بعض المحطات التاريخية ن بحيث لا يفوتنا أن نذكر بأن الجزائر مرت بفترة كان الولاء فيها لحكم دمشق العربي الإسلامي وذلك قبل الإستعمار الفرنسيين ومما لا شك فيه أن هاته المرحلة أثرت وبشكل كبير على المنظور الجزائري للتربية البدنية والرياضية قبل وبعد الإستقلال وذلك يظهر جليا من خلال الجانب الأصيل في الممارسة الرياضية، بحيث أن المرحلة ما بين (1 هجري و656هـ) إمتازت بإنشغال العرب بكل أنواع التسلية وعلى رأسها الصيد وركوب الخيل، بحيث كان سباق الخيل يعتبر أهم وسيلة تسلية على الإطلاق حتى الأميرات كن يمارسن هذا النوع من التسلية ن ومن بين التسليات الأخرى التي كانت منتشرة الألعاب بالكرة (حسن إبراهيم حسن، 1964 ، 548-549). كما كانت السباحة من أهم أنواع التسلية لدى العباسيين وكذلك رياضة المصارعة ورياضة ضرب الكرة بعصي والتي تعرف عند الإنجليز برياضة ال polo (حسن إبراهيم حسن، 1946 ، 460-461).

كانت تمارس الرياضة بمختلف أشكالها وأنواعها عند العرب بغرض التسلية والتحصير البدني والقتالي نظرا لكونهم كانوا يعيشون عصر الفتوحات وصد العدوان.

### 1. التربية البدنية والرياضية.

تستمد التربية البدنية والرياضية مفهومها من الأغراض التي وجدت من أجلها والتي تتلاءم ومتطلبات المجتمع الحديث، حيث ترى الدكتورة عفاف عبد الكريم أن المهمة الكبرى للتربية البدنية والرياضية في مجتمعنا أن تقوم بدورها في تنمية الشخصية المتكاملة من خلال النهوض بالمستوى البدني والرياضي للنشأ (عفاف عبد الكريم 1993 ص 6).

أما عن عبارة التربية البدنية Education physique فهي فرنسية الأصل بحيث كان يقصد بها أنذاك البحث المشترك بين المدرسة والأولياء عن معايير تخص صحة جسم التلميذ (Pijade-Renaud, 1977, 44) وذلك يعني أن الغاية من هذه الممارسة هي البحث بالتلميذ للاستفادة من جسمه عن طريق دفعه إلى تحرير كل طاقاته الجسمية من خلال نشاطات وألعاب بدنية وذلك بهدف تحسين المرودين الكمي والكيفي للفعل الإنساني . (Loisel , 1974, 17)

### 2. أهداف التربية البدنية والرياضية.

التربية البدنية والرياضية هي ليست وسيلة للحفاظ على الصحة ورفع المستويات الرياضية وغما هي حاجة وضرورة لجميع المواطنين (قاسم المنلاوي وآخرون، 1989، 11) وعلى هذا الأساس يجب أن نعي جيدا القيمة الكبيرة والعالية للتربية البدنية والرياضية بالنسبة لبناء الشخصية المتكاملة للفرد وقد عزز ذلك أرسطو حينما قال ان نتائج التربية البدنية والرياضية الجيدة لا تظهر على الجسم فحسب بل تمتد على الروح والنفس أيضا وقد برهن بان الحركة لا تقام لتحقيق الاهداف الرياضية فقط بل يضاف إلى ذلك الجوانب العقلية والإجتماعية.

### 3. الأهداف العامة للتربية البدنية والرياضية.

تهدف الممارسة الرياضية على تطوير اللياقة الصحية وكيفية المحافظة عليها، فالبرامج الرياضية تهدف إلى زيادة القدرات الوظيفية للأجهزة والأعضاء الداخلية على جانب معالجة التشوهات والعيوب الجسمية ولها أهداف عامة وهي :

التربية العقلية - التربية الخلقية - التربية العملية - التربية الجمالية - التربية الرياضية

إن التربية هي تنشئة الطفل وتكوينه إنسانا متكاملًا من جميع الجوانب الصحية، العقلية، الروحية والأخلاقية وهذا ماجاء في ديننا الحنيف في ذكر الأساليب والطرق الشرعية للتربية (إبراهيم سليمان الكروي وعبد التواب شرف الدين، 1984، 422)، فمثلما إهتم الإسلام بالجانب الروحي والعقلي في الإنسان فقد إهتم كذلك بالجسم وصحته وقوته ويتجلى ذلك بصفة واضحة في قول رسولنا الكريم صلى الله عليه وسلم "المؤمن القوي خير وأحب عند الله من المؤمن الضعيف، وفي كل خير" (رواه مسلم) وكذلك في قوله صلى الله عليه وسلم "البدنك عليك حق" (رواه البخاري).

من خلال هاته الأحاديث النبوية الشريفة عن وجوب الإستعداد البدني للمسلم يتضح لنا ان التربية البدنية والرياضية من سنن الإسلام بحيث انها تساعد على نشاط وحيوية الإنسان وتجعله ينشأ قوي البدن قادرا على القيام بواجباته وقد حث الرسول الكريم وأمر حتى الأولياء للعناية بتربية الأولاد في قوله صلى الله عليه وسلم "حق الولد على الوالد أن يعلمه الكتابة والرماية وأن لا يزقه لإطيبيا" (رواه الترمذي) (وزارة التعليم الابتدائي والثانوي، 1976، 64). كما إتفق علماء الإسلام على أن التربية البدنية والرياضية من أهم الوسائل النافعة التي أمر الإسلام بجعلها وسيلة لتربية أفراد المجتمع جسميا وتكرينا صحيا (عبد الله ناصح علوان، 1981، ص 887) أما عن المربين الذين ساهموا في تطوير التربية البدنية والرياضية في العصر الحديث فعددهم كبير وأعدادهم كثيرة نظرا لأهمية الموضوع ونذكر منهم : يوهان بيسدو Johan Bisedow 1723 – 1790 والذي يعد من المربين الألمان الذين كان لهم إهتمامات بالتربية البدنية والرياضية ومن الذين عملوا على تطوير مفهومها وتربيتها ضمن مناهج مدرسية وقد إستلهم كل هذا من المدرسة الدنماركية والتي أجرى بها دراسته حيث كان الإهتمام فيها كبيرا بأوجه النشاط البدني بغرض تحقيق النمو البدني والنمو العقلي للفرد.

لقد نجح بيسدو Basedow في إنشاء أول مدرسة في أوروبا في العصر الحديث تسمح بالتحاق الأطفال من مختلف الطبقات الإجتماعية والإقتصادية في ألمانيا إيمانًا منه بأن المجتمع يحتوي على عدة طبقات وأن فرص التعليم يجب أن تتاح للجميع وأ الفرد يتشكل وفقا لما تتاح له من فرص في حياته الإجتماعية ومن ثم تعمل التربية على تنمية شخصيته وكانت فيها التربية البدنية ضمن برامج التدريس وكانت تمارس بصفة يومية بحيث كانت تشمل على الجري، الوثب، التزحلق، المبارزة، المصارعة

السباحة، وركوب الخيل وقد أطلق عليها اسم معهد المحبة الإنسانية وتركت أثرا طيبا في تطور التربية البدنية في ألمانيا (محمد محمد الحمامي، 168-169).

لقد إستطاع هذا المربي من جعل من مادة التربية البدنية في المرحلة الابتدائية في مدرسة بمدينة ألمانية صغيرة أن تكون حجر أساس لكل ما يتعلق بالتربية البدنية لاحقا لأن النشاطات التي كانت تمارس بها كانت مستوحاة من مميزات وخصائص التلميذ في هذه المرحلة العمرية وبالتالي كانت نتائجه رائعة على جميع الجوانب منها :

- اللياقة البدنية
- المهارات الحركية
- المعارف
- الجانب النفسي
- الجانب الإجتماعي

#### 4. إسهام التربية البدنية والرياضية في المدرسة.

تساهم مادة التربية البدنية والرياضية ككل المواد التعليمية الأخرى بقسط وافر في توفير وسائل فهم الظواهر المختلفة ومميزاتها والمادة وتكوينها وكذلك الكائنات الحية وخصائصها وذلك من خلال - إطلاع التلاميذ بصفة مجسدة على مفهوم الجهد بمعناه الواسع وعلى تناسق الحركات وعلاقتها بالمرود كما وكيفا من خلال النشاطات البدنية والرياضية.

- إدراك مدى تأثير النشاطات البدنية على الجسم بصفة عامة والأجهزة والأعضاء الحيوية بصفة خاصة وكذلك التغيرات التي تحدث جراء هذه الممارسة والنشاط.

- غرس قيم التربية الصحية لدى التلاميذ بالتعود على نظافة الجسم والملبس والمحيط الذي يعيش فيه.

- فهم كيفية إستعمال وإستثمار حركية أطراف الجسم وتسييرها لأداء مهارات دقيقة وفعالة قصد الحصول على أفضل مردود يتطلبه الموقف أو الوضعية.

- القيام بنشاطات تعليمية مرتبطة بمهارات خلال وضعايات تضع كل من التلميذ والمعلم أمام حتمية التطبيق الدقيق لها مما يولد ويطور مفهوم الصرامة في العمل والإتقان (وزارة التربية الوطنية، 2003، 3).

أما عن أهداف تدريس مادة التربية البدنية والرياضية في المرحلة الابتدائية فهي تنقسم إلى :

#### 1.4. أهداف عامة.

- تسهيل النمو الحركي من خلال تطوير التحكم في الجسم وعمل الأطراف ومدى تكاملها.
- إكتشافه لجسمه وأجهزته الحيوية ووظائفه وتأثير المجهود عليها من جهة، ومدى مقاومتها للتعب الناتج عن هذا المجهود من جهة أخرى.
- الإكتشاف والتعرف على مدى أهمية العمل الجماعي والقدرة على الإندماج والمساهمة الفعالة ضمن الجماعة في إطار منظم ومهيكل .
- التفتح على العالم الخارجي وإنقاء ما يتلأم منه من معارف لبناء قاعدة معرفية وتكييفها حسب طبيعة الدور المنوط به .
- السيطرة على إنفعالاته إمتثالا للقواعد والقوانين.

#### 2.4. أهداف خاصة.

- الجانب المعرفي وبهتم أساسا بالإنجاز والأداء العقلي الذي يتعلق بإسترجاع المعلومات والعمل على تطوير القدرات والمهارات العقلية والمعرفية.
- الجانب الحسي الحركي بحيث يوضح سينجر Singer (1972) أن من أهم ما يميز المجال الحسي الحركي هو الإستجابات البدنية وهو مجال يركز على الحركات البدنية وكيفية التحكم فيها وتوجيهها.
- الجانب الوجداني الإجتماعي وتاثيرتد أغراضه من الأغراض المهمة في مجال التربية الرياضية المدرسية كونها تستهدف العديد من الخصائص والصفات كالتعاون، القيادة، الأمانة، حسن المعاملة، إحترام القواعد والقوانين، السلطة والمسؤولية وغيرها، ومن خلا درس التربية البدنية والرياضية يمكن تنمية القدرات الأساسية كمعرفة الذات، الإندماج داخل الفريق أو المجموعة وكذلك المشاركة في الإنجاز الجماعي .

من خلال ما سبق نستطيع أن نقول أن مهمة التربية البدنية ترمي إلى تحسين القدرات الفسيولوجية والنفسية والحركية للفرد كما تعتبر ناقلا ناقلا للقيم والأخلاق الثقافية كما تعتبر قائدا لسلوك كل مواطن كما يمكن أن تكون عاملا لتدعيم التماسك الإجتماعي والوحدة الوطنية من خلا تطوير وتنمية روح الإنضباط والتعاون والمسؤولية والشعور بالواجبات المدنية أما من الناحية الإجتماعية فهي عامل للتخفيف من

التوترات التي غالبا ما تكون سببا للخلافات بين الأفراد والجماعات مساهمة بذلك في بناء علاقات إنسانية أكثر إنفراجا كما تعتبر التربية البدنية والرياضية أيضا مصدرا هاما للترويح عن النفس ومناسبة للتشبع الثقافي وللسرور ونشر الفرحة في أوساط الناس وذلك من خلال ما توفره من إستخدام أمثل لأوقات الفراغ عبر ما تقترحه من ترفيه مما يسهل عملية النمو البدني والأخلاقي.

لقد حرصت الجزائر كل الحرص على إعطاء مادة التربية البدنية والرياضية مكانة مرموقة من حيث القوانين التي سنت في هذا المجال منها قانون التربية البدنية والرياضية لسنة 1976 والميثاق الوطني لسنة 1986 الذي يصف مادة التربية البدنية والرياضية على أنها شرط ضروري لصيانة الصحة وتعزيز الطاقة على العمل ورفع القدرة الدفاعية للأمة (الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية، 1986، 182- 183) كما أن برنامج 1981 للتربية البدنية والرياضية جاء ليقتصر هدفا لها يتجلى في 3 محاور:

- إكتساب الصحة
- النمو الحركي
- التربية الإجتماعية

وقد جاء أيضا القانون رقم 89- 03 بتاريخ 04/02/1989 المتعلق بتنظيم الممارسات البدنية والرياضية (وزارة الشباب والرياضة، 1993، 38). كما تستخدم الدولة الجزائرية التربية البدنية والرياضية كوسيلة لترقية المرأة وكذلك كعنصر للسلام في العالم باعتبارها تدعم التضامن والتفاهم على المستوى الدولي (بسيوني والشاطي، 1987، ص ص، 25-26) وتدعما وعملا على تطوير القطاع إنعقدت سنة 2004 جلسة ثنائية شملت كل من إطارات وزارة الشبيبة والرياضة مع إطارات وزارة التربية بعدما لوحظ تدهور مادة التربية البدنية والرياضية على مستوى المؤسسات التربوية وعلى هذا الأساس تم إقتراح حلولاً لتطوير ومعالجة الرياضة في المدارس حيث ألتحت على ضرورة تجديد الهياكل الرياضية وإستدراك النقص الملحوظ على مستوى التأطير بالنسبة للمعلمين وكذلك مراجعة المناهج وكان هذا في قانون التربية البدنية والرياضية 04/10 .

ومن خلال دراسة قمنا بها على مستوى بعض المؤسسات التربوية على مستوى الجزائر شرق حول التربية البدنية والرياضية في المدارس الإبتدائية إختارنا منها بعض المحاور لإثراء الموضوع .

**المحور الأول** كان يتعلق بمدى توفر المنشآت الرياضية داخل المؤسسة وهل المساحات المخصصة للعب التلاميذ كافية لإجراء حصة التربية البدنية والرياضية، وكانت العينة مكونة من 30 معلم من مدارس إبتدائية مختلفة فكانت الإجابات كما يوضحه الجدول.

| النسبة المئوية | التكرارات | الإحتمالات |
|----------------|-----------|------------|
| 40 %           | 12        | نعم        |
| 60 %           | 18        | لا         |

من خلال الجدول نلاحظ أن 60% من الإجابات تدل على عدم وجود مساحات كافية ومخصصة لإجراء حصص التربية البدنية والرياضية، ونسبة 40% كانت إجاباتهم تدل على وجود مساحات مخصصة لذلك، غير أن الجميع يرون أن المساحات لا تتوفر على شروط السلامة وأمن التلاميذ.

**المحور الثاني** يتعلق بما إذا كانت هناك ميزانية مخصصة للأنشطة البدنية والرياضية فكانت الإجابات كما هو موضح في الجدول أدناه.

| النسبة المئوية | التكرارات | الإحتمالات |
|----------------|-----------|------------|
| 00 %           | 00        | نعم        |
| 100 %          | 30        | لا         |

كما يوضحه الجدول أن نسبة 100% من الإجابات تدل على عدم توفير ميزانية خاصة بالأنشطة البدنية والرياضية.

**المحور الثالث** والذي كان يتعلق بتكوين المعلم في تخصص التربية البدنية والرياضية أي هل سبق لأحدكم تلقي تكويننا خاصا بالمادة فكانت الإجابات كما هو موضح في الجدول أسفله

| النسبة المئوية | التكرارات | الإحتمالات |
|----------------|-----------|------------|
| 00             | 00        | نعم        |
| 100            | 30        | لا         |

تشير النتائج إلى أن ما نسبته 100% من المعلمين المشرفين على التلاميذ في حصة التربية البدنية والرياضية لم يتلقوا أي تكوين في التخصص.



نستنتج مما سبق أن حصة التربية البدنية والرياضية ورغم أهميتها البالغ إلا أنها تمارس على مستوى مؤسساتنا التربوية في ظروف جد صعبة على ميادين غير آمنة أغلبيتها إن لم نقل كلها عبارة عن أرضيات صلبة خطيرة، كما أنه لا يتم توفير الوسائل البيداغوجية للمادة مع إنعدام تام وكلي لميزانية مخصصة للنشاطات البدنية والرياضية لتحفيز التلاميذ والمعلمين على حد سواء، كما أن المعلمون المشرفون على النشاط البدني والرياضي لم يسبق لهم أن تلقوا أي تكوين في التخصص.

### خاتمة

يمكن إعتبار مادة التربية البدنية والرياضية من أهم وسائل الإيقاظ بالنسبة لتلميذ الطور الابتدائي وذلك نظرا لتناسبها وتناغم نشاطاتها مع مميزات وخصائص الطفل في هذه المرحلة من عمره مما يساعده على إيجاد توازنه من خلال تعامله الإيجابي مع طاقته الزائدة، ومن خلال تناولنا لموضوع التربية البدنية والرياضية سواء من الناحية التاريخية (قديمًا وحديثًا) وحتى من المنظور الإسلامي فلم نجد أي إختلاف في النظرة لأهميتها رغم إختلاف أهداف الممارسة، كما عرجنا في الأخير على التربية البدنية والرياضية في الجزائر بمفهومها العام وأهدافها ووجدنا أنها تعنى بأهمية كبيرة من الناحية النظرية (التشريعية) القانونية والتي تنص على ضرورة ممارسة الفرد للتربية البدنية في كل الظروف حتى بما يتعلق ببيداغوجية تعليم مادة التربية البدنية والرياضية في كل الأطوار التعليمية منها الطور الابتدائي، ولكن مالا يمكن أن يغفل عليه العام والخاص أن أغلب معلمي المدرسة الابتدائية ليس بمقدورهم مواكبة حركية التلاميذ المتزايدة ونشاطهم الزائد وبالتالي يعجزون عن القيام بحصة التربية البدنية والرياضية كونهم غير مؤهلين لذلك ولم يسبق لهم أن تلقوا أي تكوين في مجال التخصص، وهذا بالرغم ما يحتويه المنهاج من برامج وأهداف، ولذلك فإن تقديم حصة التربية البدنية والرياضية بالشكل والكيفية الحالية في مدارسنا الابتدائية يعتبر تقصير في حقوق أبنائنا، فحرمانهم من أهم وسيلة من وسائل التعلم والتطور يعتبر إجحافا في حقهم من جهة وإهدارا وتضييعا لمرحلة هامة من مراحل التعلم في حياتهم مما سينعكس لا محالة بالسلب على المراحل المستقبلية وقد يتسبب حتى في إهدار أموال طائلة من خزينة الدولة والتي ستصرف لمحاربة مختلف أشكال العنف الذي أصبح ينتشر في مجتمعنا بشكل رهيب، وعليه فنه أن الأوان لوضع ممارسة التربية البدنية والرياضية في المدرسة الابتدائية على الطريق السليم وذلك من خلال توفير المنشآت والهيكل الرياضي داخل المؤسسات التربوية وإن تعذر ذلك فيجب اللجوء إلى تطبيق الإتفاقيات المبرمة بين وزارتي الشباب والرياضة ووزارة التربية الوطنية الرامية إلى إستغلال المنشآت الرياضية مع توفير الوسائل البيداغوجية اللازمة لجميع الأنشطة وكذلك توظيف الإطارات التي تتخرج من مختلف معاهد التربية البدنية والرياضية عبر الوطن مع ضرورة توفر الإرادة السياسية اللازمة للنهوض بالرياضة على مستوى مدارسنا الابتدائية حتى يتسنى لنا توفير الرعاية الكافية واللزمة لأبنائنا في مختلف مراحل نموهم مما سيساهم بقطر وافر في جلب الإستقرار والسلم الإجتماعيين وتجنب الدولة أموالا ومجهودات كبيرة لمحاربة مختلف الآفات الإجتماعية.

### المراجع والمصادر

السنة النبوي

حسن إبراهيم حسن. (1964). تاريخ الإسلام السياسي والديني والثقافي والاجتماعي – الجزء الأول، 7، بيروت: دار الأندلس.

عفاف عبد الكريم. (1993). طرق التدريس في التربية البدنية والرياضية، الإسكندرية: منشأة المعارف.

قاسم المنذلاوي وآخرون. (1989). أصول التربية الرياضية في مرحلة الطفولة المبكرة. وزارة التعليم الإبتدائي والثانوي. (1976). المختار في التربية الإسلامية الوطنية السنة الثانية متوسط إعداد وإدارة عبد الرحمن شيبان، الجزائر: المعهد الوطني التربوي.

عبد الله ناصح علوان. (1986). تربية الأولاد في الإسلام، الجزء 2، باتنة: دار الشهاب.

محمد محمد حمامي، تطور الفكر التربوي في مجال التربية البدنية.

إتفاقيه بين وزارة الشباب والرياضة ووزارة التربية الوطنية ووزارة التكوين والتعليم المهنيين 2004/08/14.

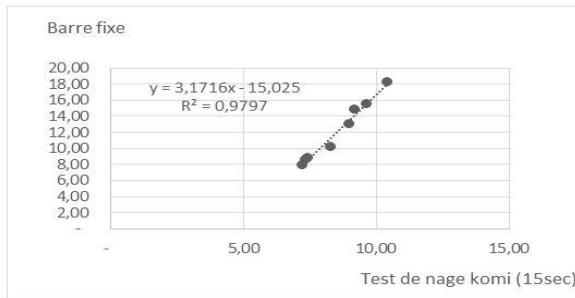
Ernest , L. (1974). Base psychologiques de l'education physique , ParisM Armand-Colin et Bourrelier.

Silamy , N. (1967). Dict .de psychologie , Paris : Librairie larousse.

M.J.S. (1993). Assise nationales sur le sport , les actes- annexes , l'histoire du mouvement sportif national « palais des nations club des pins ,du 21/22 décembre.

Ordonnance n 76 – 81 du 23/10/76 portant sur le code de l' I.E.P.S. Alger.

Figure 5. Graphe illustrant le degré de corrélation entre le test de la barre fixe et nage komi.



### 3.4. Discussion des résultats de l'analyse corrélatrice.

Nous constatons d'après l'analyse du degré de corrélation entre les tests généraux des pompes, du saut en avant sans élan et du test de la barre fixe qu'il y a une très forte corrélation positive. Pour le degré de corrélation entre le test de projection de nage komi et le test des pompes et également du test du saut en avant sans élan, le coefficient de Pearson indique une très forte corrélation positive avec  $r = 0,98$  : Pour  $\alpha = 0,05$  nous avons  $t = 19,6 > t_0 = 2,17$ . Le coefficient de corrélation entre le test de la barre fixe et de la projection nage komi indique une très forte corrélation avec  $r = 0,89$  : Pour  $\alpha = 0,05$  nous avons  $t = 6,84 > t_0 = 2,17$ .

### Conclusion.

L'élaboration d'un modèle d'entraînement de la force doit impérativement prendre en considération les particularités du judo et les caractéristiques de la classe entraînée. La modélisation et le transfert de l'acte moteur dépendent essentiellement de la variété des moyens, et de la diversité des méthodes d'entraînement utilisées. Au terme de notre travail de recherche, et à travers l'analyse de l'expérimentation, apparaît l'efficacité de notre programme d'entraînement conforté à travers les résultats des tests. Les tests d'égalités des espérances d'observations de variances pairées et différentes affichent une différence des valeurs statistiquement significative à  $P < 0,05$  et moins pour tous les tests et les périodes (préparatoires et compétitives). La raison d'être de la modélisation et le transfert sont justifiées par l'analyse corrélatrice, affichant une très forte corrélation positive pour  $\alpha = 0,05$ . A la lumière des résultats nous pouvons affirmer que La conjugaison et l'univocité de la force et la technique favorisent un meilleur savoir-faire et une efficacité technique, elles contribuent à une exploitation optimale des possibilités physiques et techniques et favorise de meilleures performances sportives. La modélisation trouvera son ancrage à travers l'entraînement de la gestuelle du jeune judoka ainsi, le judo servira d'activité-support vers une intensification de la force.

### Bibliographie.

- Alexandre, M. & Colombo, D. (1981). A la force du poignet, France : judo magazine.  
Boursin, J-L. (1981). Statistiques, Paris : Vuibert.  
Broussal, A., Bolliet. (2012), Les tests de terrain 4trainer, (?).  
Praagh, V. (2005). Physiologie du sport : enfant et adolescent, Paris : De Boeck.  
Weineck, J. (1984). Manuel de l'entraînement, Paris : Vigot.

ensuite les actions propulsives. L'activité musculaire est engagée plus particulièrement sur des exigences de placement et de repositionnement.

### 3.3. Analyse corrélative entre les tests généraux et le test spécifique (nage komi).

L'analyse corrélative entre les tests généraux et le test spécifique nous renseigne sur le degré de corrélation (voir figure de 3 à 5). Le coefficient de corrélation représente une mesure de l'intensité de liaison entre deux variables. Les trois figures représentent des schémas illustrant le degré de corrélation entre le test spécifique de projection de nage komi et respectivement des pompes, du saut en avant sans élan et de la barre fixe. Pour une interprétation effective, nous utilisons le test de significativité. Le test consiste à déterminer si le coefficient de corrélation est significativement différent de zéro. Soit l'hypothèse  $H_0$  ;  $r = 0$  et  $H_1$  ;  $r \neq 0$ . On passe de la variable  $r$  à  $t$  :  $t$  de student ( $n - 2$ ) degré de liberté avec l'hypothèse  $H_0$ .

Nous remarquons à travers les graphes de corrélation, qu'il y a une très forte similitude entre les trois tests, elle est indiquée par une courbe de tendance illustrant le degré de corrélation du test spécifique de la projection de nage komi et les tests généraux, des pompes, du saut en avant sans élan et de la barre fixe. Le nuage de point apparaît en décrivant une droite linéaire ascendante très prononcée attesté par le coefficient de Pearson qui indique une très forte corrélation positive.

Figure 3. Graphe illustrant le degré de corrélation entre le test des pompes et nage komi.

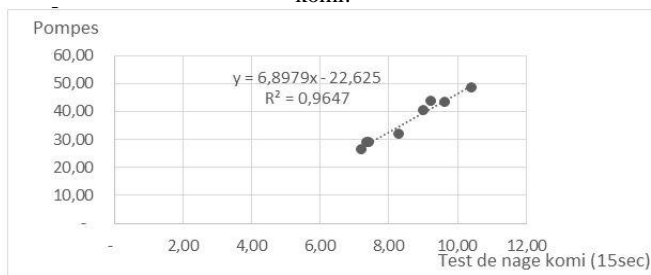


Figure 4. Graphe illustrant le degré de corrélation entre le test du saut en avant sans élan (SASE) et nage komi.

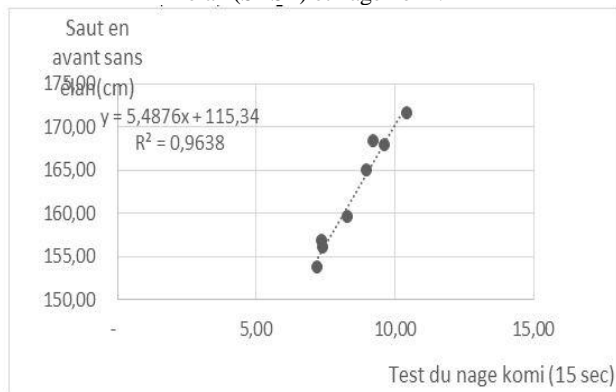


Figure 2. Histogrammes illustrant la valeur moyenne du saut en avant sans élan et du test de projection nage komi (15secs) durant les périodes préparatoires (PP1 et PP2) et compétitives (PC1 et PC2) des deux saisons sportives.



Tableau 2. représentant les tests d'égalité des espérances (observations paires), comparaison entre les différentes périodes au test des pompes.

| Périodes    | PP1   | PC1   | PP2   | PC2   |
|-------------|-------|-------|-------|-------|
| Moyennes    | 31,93 | 33,82 | 31,93 | 37,70 |
| Écart type  | 15,09 | 15,75 | 15,09 | 17,94 |
| Tde student | 2,05  |       | 2,05  |       |

Tableau 3. représentant les tests d'égalité des espérances (observations de variances différentes), comparaison entre les différentes périodes au test des pompes.

| Périodes    | PP1   |       | PC1   |       | PP2   |       | PC2   |       |
|-------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
|             | G ex  | G tm  | G ex  | G tm  | G ex  | G tm  | G ex  | G tm  |
| Moyennes    | 31,93 | 21,68 | 33,82 | 24,20 | 33,37 | 23,50 | 37,70 | 26,32 |
| Écart type  | 15,09 | 9,81  | 15,56 | 9,95  | 17,08 | 10,15 | 17,94 | 10,70 |
| Tde student | 2,07  |       | 2,07  |       | 2,07  |       | 2,07  |       |

### 3.2. Discussion des résultats des tests physiques.

En synthèse, nous constatons que les valeurs moyennes du groupe expérimental sont largement supérieures à ceux du groupe témoin. À travers les résultats des performances de force du groupe expérimental, nous constatons qu'il y a une intensification de la force entre la période préparatoire1 et la période compétitive2, mais nous observons également qu'il y a une régression des résultats lors de la période préparatoire2, probablement causée par la longue période de transition (période estivale) cette baisse de performance est aussi valable tant pour le groupe témoin que pour le groupe expérimental. Le constat des résultats de notre recherche soldé par des valeurs moyennes statistiquement significatives atteste de l'efficacité du programme proposé au groupe expérimental. Le test de projection du partenaire (nage komi en 15secs) est tributaire des trois tests utilisés dans notre expérimentation. Fonction des résultats positifs de l'analyse statistique nous confirmons qu'il existe une interdépendance entre les qualités physiques, elle est manifestée par les composantes des qualités motrices. Selon Weineck (1984) ; l'interdépendance de la force et de la vitesse est exprimée par la composante force-vitesse, celle de la force et de l'endurance par la composante force -endurance et enfin celle de la force, de l'endurance et de la vitesse est exprimée par l'endurance de force-vitesse. D'après Mathieu, Miller & Quievre (1997), l'activité musculaire est liée à la recherche d'une bonne organisation des appuis sur lesquelles se greffent

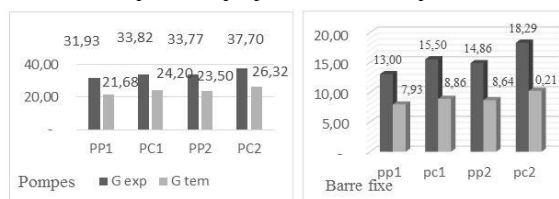
témoin et durant les différentes périodes préparatoires et compétitives PP1, PC1, PP2 et PC2.  $t$  calculé est supérieur à  $t$  tabulé,  $2,07 > 2,05$ .

- **Test de la barre fixe** : Entre la période préparatoire et la période compétitive de la 1ere année les valeurs moyennes sont de l'ordre PP1 ( $13 \pm 7,90$ ) de la PC1 ( $15,5 \pm 9,20$ ) et lors de la seconde période compétitive de la 2eme année les valeurs moyennes de PC2 sont chiffrées de ( $18,29 \pm 11,15$ ). Pour les tests d'égalités des espérances des observations paires, les différences des valeurs moyennes sont statistiquement significatives à  $P < 0,05$  et moins entre toutes les périodes  $t$  calculé est supérieur à  $t$  tabulé,  $t_c 2,16 > t_t 2,05$ . Pour les tests d'égalités des espérances des observations de variances différentes, les différences sont statistiquement significatives pour la valeur moyenne des 2 groupes à  $P < 0,05$  et moins entre les 2 groupes et pour toutes les périodes  $t$  calculé est supérieur à  $t$  tabulé,  $t_c 2,06 > t_t 2,05$ .

- **Test du saut en avant sans élan** : Entre la période préparatoire et la période compétitive de la 1ere année les valeurs moyennes sont de l'ordre PP1 ( $164,93 \pm 8,39$ ) de la PC1 ( $167,86 \pm 8,60$ ) et lors de la seconde période compétitive de la 2eme année les valeurs moyennes de PC2 sont chiffrées de ( $168,36 \pm 8,94$ ). La différence des valeurs moyennes est statistiquement significative à  $P < 0,05$  et moins entre la période préparatoire PP1 et la période compétitive PC1 du macrocycle de la 1ere année, et à  $P < 0,05$  et moins entre la période préparatoire PP1 de la 1ere année et la période compétitive de la 2eme année PC2.  $t$  calculé est supérieur à  $t$  tabulé  $t_c 2,16 > t_t 2,05$ . Pour les tests d'égalités des espérances des observations paires, les différences des valeurs moyennes sont statistiquement significatives à  $P < 0,10$  et moins pour les des 2 groupes expérimental et témoin et ce pour toutes les périodes : période préparatoire1, période compétitive1, période préparatoire2, période compétitive2.

- **Test de projection (nage komi en 15 secondes)** : Les valeurs moyennes entre la période préparatoire et la période compétitive de la 1ere année sont de l'ordre PP1 ( $9 \pm 1,70$ ) et la de PC1 ( $9,64 \pm 2,02$ ) et lors de la seconde période compétitive de la 2eme année les valeurs moyennes de PC2 sont chiffrées de ( $10,43 \pm 1,94$ ). Pour les tests d'égalités des espérances des observations paires, la différence des valeurs moyennes est statistiquement significative à  $P < 0,05$  et moins entre toutes les périodes, période PP1 et PC1, PP1 et PC2 ;  $t_c 2,16 > t_t 2,05$ . La différence des valeurs moyennes statistiquement significative à  $P < 0,05$  et moins pour la période préparatoire PP1 et la période compétitive PC1 ;  $t_c 2,16 > t_t 2,05$ . Différences de la valeur moyenne statistiquement significative à  $P < 0,05$  et moins pour la PP2 et PC2,  $t_c 2,06 > t_t 2,05$ .

Figure 1. Histogrammes illustrant la valeur moyenne des pompes et de la barre fixe durant les périodes préparatoires et compétitives.



Pour une réalisation effective de notre étude, nous avons choisi la méthode expérimentale et utilisé les tests de terrain (voir protocole de la recherche), procédures efficaces et nécessitant peu de matériel. Un tapis de judo (Tatami), un mètre ruban, un chronomètre et une barre fixe.

### **2.3. Protocole de la recherche.**

Pour les besoins de notre recherche, nous avons utilisés quatre (4) tests pédagogiques, Trois tests généraux représentés par les pompes, le saut en avant sans élan et la barre fixe et un test spécifique Broussal et Bolliet, (2012), la projection nage komi en 15 secs (Alexandre et Del Colombo, 1997).

- **Test des pompes (pushing)** : Le test des pompes consiste en une flexion et une extension des bras réalisées un maximum de fois. L'expérimentateur comptabilise le nombre de pompes. Ce test exprime la force endurance des membres supérieurs.

- **Test du saut en avant sans élan** : Le test consiste en un mouvement de saut vers l'avant à l'horizontal à partir d'une position debout, ce test permet d'établir un indice de puissance des membres inférieurs. On calcule la distance entre le point de départ et d'arrivée. Ce test exprime la force vitesse des membres supérieurs.

- **Test de tractions à la barre fixe** : Pour le test de la barre fixe le judoka élève son menton au niveau de la barre fixe avant de redescendre dans la même position bras tendus. Il répète le mouvement autant de fois que possible. Ce test exprime la force explosive des membres inférieurs.

- **Test de projection du partenaire en 15 secs (nage komi)** : Pour le test de projection du partenaire (nage komi), Le sujet est en devoir de projeter son adversaire un nombre de fois maximum, en un temps limite de 15 secondes. L'expérimentateur comptabilise le nombre de projections. Ce test exprime la force vitesse spécifique.

### **2.4. Traitement statistique.**

Pour les besoins de notre recherche, nous avons utilisés la moyenne arithmétique, l'écart type le coefficient de corrélation de Pearson et le test d'égalité des espérances à observation paires et à deux observations de variances différentes, pour le traitement statistique nous avons eu recours à l'Excel 2007 et pour l'analyse corrélatrice nous avons eu recours également au test de significativité.

## **3. Analyse et discussion des résultats.**

### **3.1. Analyses des résultats des tests physiques.**

Les figures : 1 & 2, les tableaux : 2 & 3 illustrent les différents résultats qui vont être analysés ci-dessous.

Pour les tests d'égalités des espérances des observations paires, les différences des valeurs moyennes sont statistiquement significatives à  $P < 0,05$  et moins entre la période préparatoire PP1 et la période compétitive PC2 du macrocycle de la 1ere année, et  $P < 0,05$  entre la période préparatoire PP1 1ere année et la période compétitive de la 2eme année PC2.  $t$  calculé est supérieur à  $t$  tabulé,  $2,44 > 2,05$ . Pour les tests d'égalités des espérances des observations de variances différentes, les différences sont statistiquement significatives pour la valeur moyenne des 2 groupes à  $P < 0,05$  et moins entre le groupe expérimental et

l'adversaire (Kumi-kata) représente un atout déterminant dans cette situation où la force se manifeste précisément et notifie toute son importance.

L'adolescence est pour l'entraînement de la force la période d'entraînabilité maximale. L'accroissement accru de force et la capacité maximale constatable à cet âge permet d'emmagasiner des schémas gestuels, et créent les conditions optimales du progrès de la capacité de performance sportive (Weineck, 1984). C'est à la fin de l'adolescence (classe des juniors), que ce situe dans certains sports la période de performance maximale, ce qui implique l'utilisation des méthodes et des contenus d'entraînement de l'adulte (Van Praagh, 2005). L'adolescence est une période favorable pour le perfectionnement des techniques sportives spécifiques et l'acquisition des capacités de la condition physique qui interviennent spécifiquement dans la discipline en question (Weineck, 1984). Ainsi on ne développe pas les qualités de force simplement pour devenir plus fort, ni même les qualités techniques sans les rattacher à l'efficacité en combat. Chaque action convoitant le développement ou le renforcement d'une qualité vise la construction d'une réponse liée à une situation. En clair, il s'agit de s'interroger sur les particularités du judo pour mieux en circonscrire les spécificités, et adapter la préparation en conséquence.

La modélisation trouve son ancrage à travers le transfert de la gestuelle du judo ainsi, le judo servira d'activité-support vers une intensification de la force.

En solution, l'un des exercices possible consiste à modéliser la gestuelle du judoka, et ainsi la conjugaison du complexe force-technique contribue à une exploitation optimale des possibilités physiques et techniques et favorise un savoir-faire et une efficacité technique.

L'objectif de notre recherche consiste en la détermination d'un modèle d'entraînement visant, l'intensification de la force pour les judokas juniors garçons. Cette entreprise est subordonnée au transfert d'un schéma moteur à caractère général, transposé en caractère spécifique dans la perspective d'une expression technique efficiente.

## 2. Méthodologie.

### 2.1. Sujets.

24 judokas de la classe des juniors garçons (16-19 ans) ont participé à l'expérimentation de ce travail de recherche qui s'est étalée sur deux saisons sportives 2007-2008 et 2008 -2009. Le premier, groupe expérimental, issu du club des pétroliers d'Alger et le second, groupe témoin est représenté par un club de la région d'Alger, Nous avons retenu uniquement les sujets ayant suivi régulièrement les entraînements et évidemment participé à tous les tests (voir tableau n°1).

Tableau 1 : représentant les caractéristiques des échantillons.

| Echantillons | Age (années) | Taille (cm)   | Poids (kg)  | Années d'entraînement |
|--------------|--------------|---------------|-------------|-----------------------|
| Expérimental | 17,78 ± 0,80 | 171,85 ± 8,06 | 81,46±16,69 | 6 ± 1,94              |
| Témoin       | 17,98 ± 0,73 | 17,15 ± 7,61  | 78,42±14,55 | 4,73 ± 0,70           |

### 2.2. Matériels.

## **L'incidence de la modélisation de la force et son assimilation sur la technique sportive. Étude de cas centrés sur les judokas juniors Algériens (16-19 ans)**

Mazouzi Abdenour.

ES /STS.

### **Résumé.**

La qualité physique force occupe présentement une place privilégiée dans le programme d'entraînement des judokas de haut niveau, cette place est d'autant plus confortée par les récents changements apportés à la nouvelle réglementation de la compétition en judo. L'adolescence est pour l'entraînement de la force, la période d'entraînabilité maximale. L'augmentation de la force et les capacités d'enregistrement de schémas moteurs créent des conditions optimales, pour l'amélioration de la performance Van Praagh (2005). L'harmonie des proportions physiques, la stabilisation du psychisme, l'intellectualité croissante et l'amélioration de la faculté de l'observation font apparaître l'adolescence comme le second « âge d'or » de l'apprentissage. Weineck (1984).

La modélisation trouvera son ancrage à travers le transfert de la gestuelle du judoka junior et ainsi, le judo servira d'activité-support vers l'intensification de la force. Les modifications biomécaniques à travers la modélisation, rendent spécifique le geste moteur et en interaction avec l'intensification de la force, ils favorisent l'efficacité et le savoir-faire technique.

**Mots Clés :** Force, modélisation, intensification, juniors, technique.

### **Abstract.**

Currently the strength has a major place in the high performance training for judokas, reinforced by the recent alternations brought to the new drawing-up control in the judo competition. The adolescence is the best period for the strength training and the maximal practice time. According to Van Praagh (2005), the strength increase and the recording ability of the diagram motor create optimal conditions for the performance improvement. The concordance of physical proportions, the psychic stabilization, the growth intellectuality and the improvement of the observation ability show that the adolescence is the second gold age of apprenticeship Weineck (1984).

The form of the modelling will find its anchorage through the transfer of the gestural of the junior judoka. Thus, the judo will be an activity-support towards the strength intensification. The form of the modelling through the biomechanical modifications makes the motor gesture specific and the interaction with it strength intensification. The promote efficiency and technical abilities.

**Key-words:** strength, modelling, intensification, juniors, technic.

### **1. Introduction et cheminement vers la question de recherche.**

Le judo, art martial par excellence, autrefois mythique et mystique se reconvertit en discipline olympique et sport de performance. De par sa définition, le judo préconise l'utilisation de la force de l'adversaire, ainsi le concept et l'essence même du judo traditionnel par rapport au judo moderne deviennent alors confus. Confus, car le judo moderne, de par ses exigences recommande vivement l'utilisation de la force. Projeter un adversaire d'égale valeur dans un duel, reste le résultat d'un programme d'entraînement pertinent. La saisie de



Le but de notre étude était d'évaluer la prévalence de l'anorexie athlétique dans une population de sportives pratiquant du Judo à un niveau national. La majorité des études ont montré que le risque de développer des troubles alimentaires comme l'anorexie athlétique était plus important chez les sportives par rapport aux sédentaires qui ne présentaient aucun trouble alimentaire.

Dans notre étude, les judokates avec un Test de SCOFF positif souffraient aussi de perturbation du cycle menstruel. L'association de l'anorexie athlétique, cycle menstruel, ostéoporose, connue sous le terme de la triade de la sportive, peut avoir des conséquences délétères sur la santé, il semble important que les judokates souffrant de troubles alimentaires et menstruels aient un suivi médical complet.

De plus, il paraît important, dans un but de prévention, que les judokates à partir d'un certain niveau de performance, aient un suivi régulier incluant une évaluation psychologique et un suivi nutritionnel des judokates, comme cela est théoriquement demandé dans le cadre du suivi longitudinal des judokates inscrites sur les listes de haut niveau.

### **Bibliographie.**

- Afflelou, S. (2009).place de l'anorexia athletica chez la sportive intensive. *Archives de Pédiatrie*,16, 88-92.
- Filaire, F. & Rouveix, M. (2008). Troubles du comportement alimentaire chez le sportif. *Revue générale Science et sports* ; 23-08.
- Caroline, P. (2009). *Le sport au féminin: pathologies féminines liées au sport*, France: Edition Chinon.
- Elisabeth, B-G. & Bernard, B. (2007). *Médecine du sport*, France : Elsevier Masson.
- Elisabeth, T. & Evelyne, D-F. (2005). *Gynécologie de l'adolescente*. France : Elsevier Masson.
- Gadpaille, F. & Sanborn, M. (1987).Athletic Amenorrhea: major affective disorder and eating disorders. *Am. J. Psychol.* 144-87.
- Hugues, M. & Roland, F. (2007).*Physiologie du sport :Bases physiologiques des activités physiques et sportives*, France : Elsevier Masson.
- Koszowski, W. & Buxton, B-P. (1997). Risk factors for desordered eating in athletes.*athletic therapy today*,7-11.
- Marjorie, M. & Elizabeth, S. (2009). Etude longitudinale des effets de la motivation sportive sur les Troubles des conduites In *Alimentaires chez les adolescentes. L'évolution psychiatrique*, Elsevier Masson SAS.
- Sundgot-borgen, J. (1993). Prevalence of eating disorder in elite female athletes, *International journal of sport*, 3, 29-40.
- Silbernagl, S & Despopoulos, A. (2004). *Atlas de poche de physiologie*, France : médecine-sciences Flammarion.
- Thierry, A. (2012). *Gynécologie du sport risques et bénéfices de l'activité physique chez la femme*, France : Springer-Verlag.

anglaise = 6,348 kg) : avez-vous perdu récemment plus de 6 kg en 3 mois ? F pour *fat* (gros) : pensez-vous que vous êtes grosse alors que d'autres vous trouvent trop mince ? F pour *Food* (nourriture) : diriez-vous que la nourriture domine votre vie ?

La mesure est de type dichotomique (0 : Non ; 1 : Oui). Une réponse positive à au moins 2 des 5 questions établit une sensibilité à 100% pour l'anorexie et la boulimie avec une spécificité de 87,5 %.

#### - Paramètres anthropométriques.

Le poids des sujets a été évalué avec une tolérance de 0,1 kg à l'aide d'une balance portable digitale. La taille a été mesurée avec une tolérance de 0,1 cm à l'aide d'une toise. A partir de ces mesures a été calculé l'indice de masse corporelle (IMC).

### 3.3. Analyse statistique.

Dans notre étude, nous avons utilisé l'analyse statistique descriptive, les résultats sont exprimés en moyenne  $\pm$  déviation standard. Le seuil de significativité a été fixé à  $p < 0.05$ . Les statistiques ont été réalisées au moyen du logiciel SPSS version 12.1.

## 4. Analyse des résultats.

Tableau 3

Pourcentage et nombre des femmes atteignant le seuil reflétant l'anorexie athlétique et ayant des troubles du cycle menstruel. L'âge de la ménarche est également reporté (moyenne et déviation standard).

|             | Pourcentage<br>SCOFF positif (n) | Trouble du cycle<br>pourcentage(n) | Age du ménarche (an) |
|-------------|----------------------------------|------------------------------------|----------------------|
| Sédentaires | 0 (0)                            | 5 (1)                              | 13,0 $\pm$ 1,0       |
| Judokates   | 70 (10)                          | 20 (3)                             | 13,0 $\pm$ 1,6       |

Le tableau 3 présente les caractéristiques des sujets (population cible), montre qu'il n'y a pas de différence significative concernant les valeurs de l'IMC entre Judokates et Sédentaires ( $p < 0.05$ ).

- Volume d'entraînement : Concernant le volume d'entraînement de nos Judokates, ces dernières s'entraînent en moyenne 12,4 $\pm$ 1,2 heures par semaine

- Age de ménarchie et troubles du cycle menstruel : L'âge d'atteinte du ménarchie était similaire entre judokates et sédentaires (Tableau 3). 20 % de judokates présentaient des troubles du cycle (aménorrhée secondaire).

- Questionnaire : 30% des judokates avaient recours au vomissement, laxatifs et sauna pour perdre du poids. 50% des judokates percevaient une pression pour perdre du poids. Cette pression est moins importante chez les sédentaires. 25% des judokates ressentaient une pression pour perdre du poids, cette pression émanant pour 10% des coaches, 25% de leurs partenaires d'entraînement et 25% d'eux-mêmes.

- Comportement alimentaire : 70 % des judokates (10) présentaient un Test de SCOFF positif. 20 % des sportives qui présentaient un Test de SCOFF positif déclaraient avoir des troubles du cycle menstruel.

## 5. Discussion et conclusion.

Concernant les troubles du comportement alimentaire chez le sportif, il faut dire qu'il ya plusieurs classifications (voir tableau 1) : Les sports dits de minceurs versus ceux dits de prise de poids ; Les sports de formes corporelles longilignes versus ceux de formes corporelles (normales) ; Les sports pour les quelles on observe une préoccupation pour un poids faible versus ceux sans préoccupation pour un faible poids ; Les sports répertoriés en 06 catégories comme les sports d'endurance, les sports esthétiques, ceux à catégories de poids, ceux de balles, ceux de puissances, ceux de techniques et ceux d'antigravitation.

| Sports dits de minceurs  | Sports dits de prise de poids  |
|--|--|
| <p>Sports à visée esthétiques<br/>Danse, ballet, gymnastiques, natation synchronisée, patinage artistiques, plongeon.</p> <p>Sports d'endurance :<br/>Course de fond (marathon, demi fond,...), cyclisme natation, ski, équitation, aviron, canoë kayak, cross, biathlon, décathlon,</p> <p>Sports d'antigravitation<br/>Escalade, sauts à la perche, en hauteur, en longueurs, triple saut.</p> | <p>Sports dits de prise de poids<br/>Sports de puissance, lancers de poids, marteau, javelot, sprint, saut de haie, course de relais, ski alpin, bobsleigh/luge.</p> <p>Sports à catégories de poids<br/>Judo, boxe, karaté, taekwondo ; jujitsu voile, haltérophilie, lutte, kickboxing</p> |

Tableau 1 : répartition des sports en fonction de sports dits de minceurs versus sports dits de prise de poids.

### 3. Méthodologie.

#### 3.1. Sujets.

La population était composée de 35 sujets (15 judokates de niveau national et 20 sédentaires) dont les caractéristiques anthropométriques sont présentées dans le Tableau 1. Les judokates étaient de niveau national et pratiquaient leur activité plus de 10 heures par semaine (voir tableau 2).

|             | Nombres | Âges (années) | Poids ( kg) | Tailles (cm) | IMC (kg/cm <sup>2</sup> ) |
|-------------|---------|---------------|-------------|--------------|---------------------------|
| sédentaires | 20      | 20,4±3,0      | 53,1±5,2    | 166,1±6,8    | 18,7±1,2                  |
| Judokates   | 15      | 17,1±1,1      | 56,8±6,5    | 164,1±4,9    | 20,9±2,2                  |

Tableau 2 : Caractéristiques de la population d'étude (moyenne et déviation standard)

#### 3.2. Matériels.

##### - Questionnaire.

Un questionnaire auto administré a été distribué à l'ensemble des participantes et a permis de collecter des informations concernant leur entraînement (volume, années de pratique), leur comportement alimentaire (fréquence de régimes, utilisation de purge, vomissement), l'histoire menstruelle.

La prévalence d'anorexie athlétique a été évaluée à partir du *Questionnaire SCOFF* : *Sick, Control, One, Fat, Food*. Le Questionnaire SCOFF évalue les 5 dimensions de son acronyme. Il est facile d'utilisation et permet de suspecter une anorexie ou une boulimie. Le SCOFF comprend donc cinq questions : S pour *sick* (vomir) : vous faites-vous vomir parce que vous vous sentez mal d'avoir trop mangé ? C pour *control* (contrôle) : vous inquiétez-vous d'avoir perdu le contrôle de ce que vous mangez ? O pour *one stone* (*stone* : unité de poids

- Des crises de suralimentation récurrentes accompagnées d'un sentiment de perte de contrôle ;
- Un comportement d'évitement dans la prise de poids ;
- Une crise boulimique et/ou des comportements compensatoires inappropriés au mois deux fois par semaine pendant trois mois ;
- Une auto évaluation corporelle influencée à l'excès, agissant sur l'estime de soi ;
- Des troubles en dehors de l'anorexie mentale.

#### **2.4. Anorexie sportive ou anorexia athletica.**

Anorexie spécifique du monde sportif, elle se caractérise par la limitation consciente du poids corporel dans le but d'améliorer les performances sportive. Il s'agit de trouble alimentaire sub-clinique lié à une activité sportive excessive, la perte de poids est très progressive et non rapide à la différence de l'anorexie mentale ou la perte de poids est d'installation plus rapide et les signes cliniques sont évidents. Dans l'anorexie sportive on ne retrouve pas de distorsion de l'image de corporelle, l'athlète recherche plutôt une corpulence compatible avec une performance sportive optimale. L'anorexie sportive est diagnostiquée en présence de trois troubles médicaux : Une anorexie ; une aménorrhée ; une ostéoporose

#### **2.5. Facteurs expliquant les TCA.**

Il existe plusieurs facteurs influençant les troubles du comportement alimentaire chez le sportif, et qui peuvent être regroupé en trois groupe de facteurs :

- **Facteurs biologiques** : L'origine ethnique ; Age entre 12 et 18 ans ; Sexe nette prédominance féminine ; Poids instable perte rapide et significative ; Puberté transformations biologiques rapides et significatives ; Fonctionnement menstruel retardé suite à l'augmentation du métabolisme ; Sensation d'appétit diminuée par une sécrétion d'endorphine.

- **Facteurs psychologiques comportementaux** : Personnalité dépendante de l'approbation extérieure et/ou obsessionnelle compulsive et/ou addictive au mouvement et/ou visant compétition et performance ; Perfectionnisme orienté vers un but ou vers soi ; Une faible estime de soi ; Image du corps négative ou insatisfaction de son poids ; Régime répété ou chronique.

- **Socioculturels** : Société industrielle prônant la minceur ; Dysfonction familiale favorisant les talents et la réussite de leurs enfants on leurs imposant une pression pondérale relative à la masse maigre ; Entraîneurs, éducateurs, conseillers techniques induisant une pression pondérale relative à la masse maigre ; Co-équipiers ; Pratique sportive centrée sur le poids ; Evènements de vie pouvant influencer le sportif en ce qui concerne son poids (Tricoire, 2010).

#### **2.6. Aspects épidémiologiques.**

8 millions d'américains souffriraient de TCA, une (1) femme sur 100 d'anorexie mentale ; 95 % des personnes qui souffrent de TCA ont entre 12 et 25 ans ; Les TCA ont la plus forte mortalité de toutes les pathologies mentales ; Seule un anorexique sur 10 est traité. (Chapelot, 2013). Détection des TCA : Cliniquement signe de RUSSELL ; Dermabrasions ou callosité sur le dos de la main : frottement répétée des dents lors des vomissements auto induits ; Érosion dentaires dues aux vomissements.

#### **2.7. Classification des TCA.**

Selon Sundgot-Bergen (1993), l'anorexie athlétique regroupe l'ensemble des comportements alimentaires subcliniques présentés par des sportives pour lesquels un trouble réel du comportement alimentaire n'est pas défini, mais qui utilisent au moins une méthode de contrôle pondéral tel que le jeûne, les vomissements provoqués, prise des laxatifs ou de diurétiques, sauna, voire prise de stéroïdes et de caféine.

Beaucoup de judokates cherchent à perdre du poids pour changer de catégories, et augmenter leur chance de succès en compétition. Pour ce faire, elles entreprennent des régimes amaigrissant susceptibles de créer des désordres physiologiques préjudiciables à leur santé et à leur performance. Les stratégies de restriction alimentaire en utilisant des méthodes excessives de perte de poids pouvant engendrer à terme l'anorexie athlétique chez les judokates prédisposées.

On comparant l'anorexie athlétique chez les judokates algérienne de haut niveau par rapport aux sujets du même sexe et même âge mais sédentaire, la prévalence de l'anorexie athlétique serait elle la même ?

Le but de notre protocole a donc été d'évaluer la prévalence de l'anorexie athlétique dans une population de sportives algériennes pratiquant du judo à un niveau national, comparée à celle de sédentaires.

## **2. Cadre conceptuel.**

### **2.1. Définition des troubles du comportement alimentaire.**

Souvent appelés désordres alimentaires ou trouble des conduites alimentaires. C'est l'ensemble de troubles caractérisés par des perturbations psychologiques et des désordres physiologiques de l'appétit et/ou de la consommation alimentaire, associé à des troubles de l'image du corps émergeant majoritairement à l'adolescence (Chapelot, 2013).

Les troubles du comportement alimentaire est une entité psychopathologie aboutissant a une perturbation grave et persistante des comportements alimentaires associe a un comportement de control de poids qui dégrade significativement la santé physique et le fonctionnement psychosocial d'une personne (FAIBURN, 2003)

### **2.2. Anorexie mentale.**

Elle se caractérise par une perturbation grave de l'image du corps, associée au désir permanent de maigrir et de contrôler son poids aboutissant généralement à une malnutrition. Il existe des critères qui permettent de diagnostiquer une anorexie mentale (APA, 2000) :

- Perte de poids supérieure ou égale à 15 % du poids normal ;
- Des troubles de l'image du corps influençant à l'excès de soi ;
- Une peur intense de grossir ;
- La présence d'aménorrhée chez les filles ou perte de puissance érectile chez les garçons.

### **2.3. La boulimie.**

Elle se définit par la présence d'épisodes d'ingestion impulsive et répétitive de quantité de nourriture, également nommés crise de boulimie, et suivie de comportements compensatoires inappropriés tels que les vomissements provoqués, l'utilisation de laxatifs, de diurétiques et de coupe faims, l'exercice physique excessif, le jeune. (APA, 2000). Les cinq critères diagnostiques sont :

## **Prévalence de l'anorexie athlétique chez les judokates algériennes**

**Khalfouni Mohamed Adnane, Bensalah Taib, Ousmail Makhlouf et Houas Faiza.**

Laboratoire SPAPSA, Université d'Alger3.

### **Résumé.**

Le but de cette recherche c'est d'étudier les différents troubles alimentaires TCA dont sont sujet les athlètes et en particulier cas de l'anorexie athlétique chez les judokates algérienne de haut niveau (niveau national) comparativement à des sujets sédentaires de sexe féminin de même âge. L'étude faite sur 35 sujets ( 15 sportives et 20 sédentaires ), avec une évaluation de l'anorexie athlétique sur cette population on utilisant le test de SCOOF, un questionnaire administré à l'ensemble de la population cible et après collection des informations concernant les habitudes alimentaires les antécédents personnels, les résultats ont révélés que 70 % des judokates ont un test de SCOOF + avec une prévalence de développer une anorexie athlétique de 40 % chez les judokates comparativement au reste de la population d'étude, les sédentaires par contre ne présentaient pas de risque de développer une anorexie athlétique.

**Mots Clés :** Prévalence, anorexie athlétique, judo.

### **Abstract.**

The goal of this search is to study the différents food disorder among athlete people, particularly anorexia athletic among Algerians women judo high level (national level) comparly with sedentary womens subjects with the same age. The search was done under 35 subjects ( 15 sports woman and 20 sedentary ), and we calculate the Anorexia Athletica under this population, we using SCOFF test, a questionnaire was administered to the whole of the population target and after collecting the information's about eating habits and personal history, the results was revealing that 70% of judo athlete had a SCOOF test + with a risk to developed Anorexia Athletic for 40% among judo athlete woman comparly of the rest of the studying population, the sedentary subjects don't have a risk to developed Anorexia Athletic.

**Key-words:** Prevalence, anorexia athletic, judo.

### **1. Introduction et cheminement vers la question de recherche.**

Le sportif en général, présente une pression du fait de l'entraînement sportif, et de l'entraînement spécifique des contraintes physique de la restriction alimentaire pour une harmonie du corps et pour une meilleure performance (optimale), du désir de concrétiser ses efforts pour l'obtention de résultats. L'ensemble de ces contraintes peu aboutir parfois a des troubles du comportement alimentaire, terme général qui regroupe plusieurs entités dont l'anorexie athlétique. L'anorexie athlétique est peu connue du monde sportif, elle fait partie des troubles du comportement alimentaire non spécifiés, elle comporte quelques critères partagés avec la boulimie ou l'anorexie mais le poids reste le plus souvent dans les limites de la normale. Elle peut être définie comme la réduction volontaire du poids corporel dans le but d'augmenter la performance, liée à la restriction volontaire des apports énergétiques. Dans l'anorexie athlétique la minceur, n'est qu'un moyen pour atteindre la performance.

et des tests physiques spécifiques. Cela aboutira à des résultats différents entre les deux types donc avec une différence significative entre les deux programmes construits.

Les résultats de cette étude nous ont permis d'identifier que les exercices intermittents développent, optimisent et entretiennent les qualités aérobies, ils sont définis comme des exercices plus spécifiques en football mais en respectant certaines caractéristiques telles que la durée de l'effort, l'intensité, la nature de la récupération etc. afin d'orienter l'entraînement physique des jeunes joueurs de manière plus efficace..

### **Bibliographie.**

- Ancian, J-P.(2004). *Football, préparation physique programmée*, Paris : Amphora.
- Bangsbo, J., Mohr, M., Krstrup, P. (2006) Physical and metabolic demands of training and match-play in the elite football player. *Journal of sports sciences*, 24 (7), 665-674.
- Castagna, C., Impellizzeri, F-M., Chamari, K., Carlomagno, D. & Rampinini, E. (2006). Aerobic fitness and YOYO continuous and intermittent tests performances in soccer players: a correlation study, *J. Strength. Cond. Res*, 20 (02).
- Dupont, G. (2003). Exercices intermittents brefs à haute intensité :Influence de la modalité de récupération sur le temps limite d'exercice et le temps passé à un haut pourcentage de  $Vo_2$  max, *Thèse de sciences et technique des activités physiques et sportives. Université Lille 2*.
- Bravo, D-F., Impellizzeri, F-M., Rampinini, E., Castagna, C., Bishop,D. & Wisslof, U.(2007). Sprint vs interval training in football. *Int. J. Sports Med*,17.
- Billat, V. (2003). *Physiologie et méthodologie de l'entraînement*, Bruxelles : Deboek.
- Cazorla, G. (2006). Expertise des exigences physiques et physiologiques du football de haut niveau, *Laboratoire Evaluation Sport et Santé, Bordeaux*.
- Cometti, G. (2005). *Aspects nouveaux de la préparation physique en football*, Ed .UFR STAPS de Dijon, Bourgogne.
- Dellal , A.(2008). *De l'entraînement à la performance en football*. Paris : Deboek.
- Hétéreau-Proust, R., Le Faucheur, A. & Noury-Desvaux, B. (2005). Effets de l'entraînement intermittent 15s/15s vs 10s/20s bondissement sur la Vitesse Maximale Aérobie et la détente verticale chez des footballeurs, *Laboratoire d'Explorations Fonctionnelles d'Efforts, CHU, Angers, France*.
- Turpin, B. (2002). *Préparation et entraînement des footballeurs, Tome 2*, Paris : Amphora.
- Verheijen, P. (1997). *La condition physique du footballeur*, Belgique : Broodcooder.

| Groupe            | N  | Post- Test |      | T<br>Tabulé | T<br>Calculé | Degré<br>de<br>liberté | Niveau de<br>signification | Signification |
|-------------------|----|------------|------|-------------|--------------|------------------------|----------------------------|---------------|
|                   |    | X          | S    |             |              |                        |                            |               |
| Groupe<br>(3/3)   | 10 | 15,22      | 0,56 | 1,83        | 1,86         | 9                      | 0,05                       | Non           |
| Groupe<br>(15/15) |    | 15,79      | 0,58 |             |              |                        |                            |               |

#### 4. Discussion.

A partir de l'analyse et de l'interprétation des résultats obtenus après la réalisation des programmes proposés, nous avons constaté qu'il existe une différence dans les deux groupes en fonction du type de travail intermittent effectué. A partir des résultats des tests réalisés, on s'aperçoit qu'il existe une différence significative entre les exercices intermittents longs (3mn /3mn) et les exercices intermittents courts (15s/15s) dans le développement de la vitesse maximale aérobie. Ces résultats confirment les résultats réalisés dans le même domaine. En effet, certains auteurs démontrent qu'il y a des différences entre les différents types d'intermittent dans le développement des qualités aérobie (Hétreau-Proust ,2005; Dellal, 2008 ; Bravo & al, 2007 ; Bangsbo, 2007).

A partir de l'analyse statistique des résultats de cette étude, nous avons tenté de dégager que :

- Il n'existe pas une différence significative du niveau de la vitesse maximale aérobie entre les deux groupes (3/3 et 15/15) lors de la première évaluation (pré-test) ;

- Il n'existe pas une différence significative du niveau de la vitesse maximale aérobie entre le pré test et le post test pour le groupe intermittent long (3mn/3mn) ;

- Il existe une différence significative du niveau de la vitesse maximale aérobie entre le pré test et le post test pour le groupe intermittent court (15s/15s) ;

- La méthode intermittente de courte durée est plus efficace dans le développement de la vitesse maximale aérobie par rapport à la méthode intermittente longue durée.

#### Conclusion.

La tendance moderne du développement chez les jeunes footballeurs est manifestée à travers le monde par la conception et la préparation do processus d'étude et d'entraînement scientifiquement basé, qui est en étroite corrélation avec les taches perspectives du football de haut niveau, tout en fixant comme objectif principal la mise en œuvre d'un personnel pédagogique de qualité destiné au profit de la formation des jeunes.

Au sein de cette étude, nous avons essayé de déterminer la comparaison entre deux modalités de travail intermittent (intermittent long - intermittent court) dans la préparation des footballeurs et particulièrement dans le développement des capacités aérobie (VMA) après l'application deux programmes différents

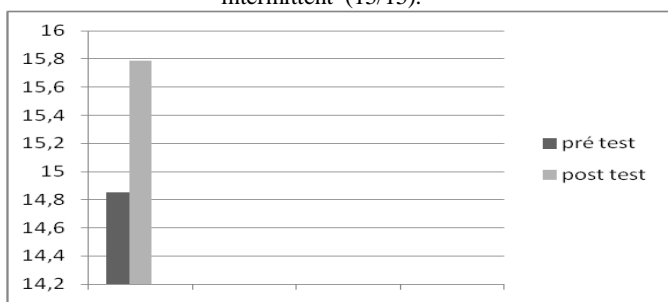


et de degré de liberté égale à **(09)**. Ce qui signifie qu'il y a une différence entre le pré et post test de la VMA pour le groupe intermittent (15/15).

Tableau 3. Les résultats (pré et post test) de VMA pour le groupe intermittent (15/15).

| Groupe            | N  | Pré - Test |      | Post-test |      | T<br>Tabulé | T<br>Calculé | Degré<br>de<br>liberté | Niveau de<br>signification | Signification |
|-------------------|----|------------|------|-----------|------|-------------|--------------|------------------------|----------------------------|---------------|
|                   |    | X          | S    | X         | S    |             |              |                        |                            |               |
| Groupe<br>(15/15) | 10 | 14,85      | 0,77 | 15,79     | 0,56 | 1,83        | 2,7          | 9                      | 0,05                       | Non           |

Figure 3. Histogramme des moyennes de pré et post test de la VMA le groupe intermittent (15/15).



### 3.4. Présentation et analyse des résultats (post- test) de VMA pour les deux groupes (15/15 et 3/3).

A partir des résultats du tableau (04) et de la figure (04), nous avons constaté que la moyenne de la VMA pour le groupe (3/3) est de  $15,22 \pm 0,56$  et une moyenne de  $15,79 \pm 0,58$  lors de test. A la lecture des données de ce tableau, avec la comparaison des moyennes, nous avons remarqué que le T calculé (1,86) qui est supérieur de T tabulé (1,83) au seuil de probabilité P (0,05) et de degré de liberté égale à **(09)**. Ce qui signifie qu'il y a une différence significative entre les deux groupes dans le post test de la VMA.

Figure 4. Histogramme des résultats (post- test) de VMA pour les deux groupes (15/15 et 3/3).

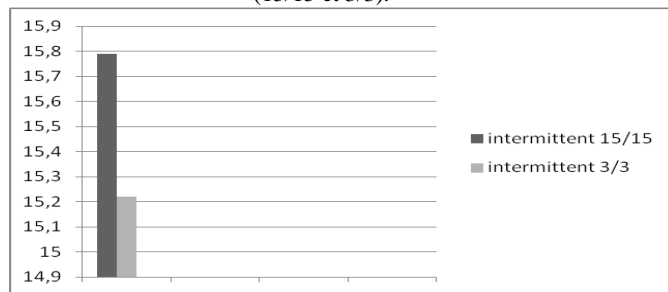
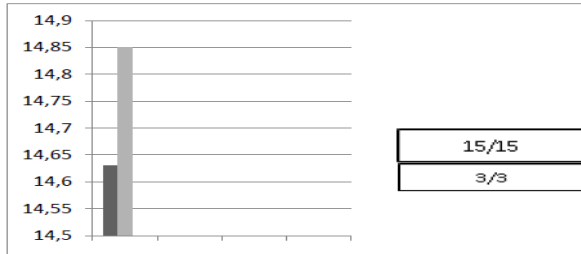


Tableau 4. Les résultats (post- test) de VMA pour les deux groupes (15/15 et 3/3).



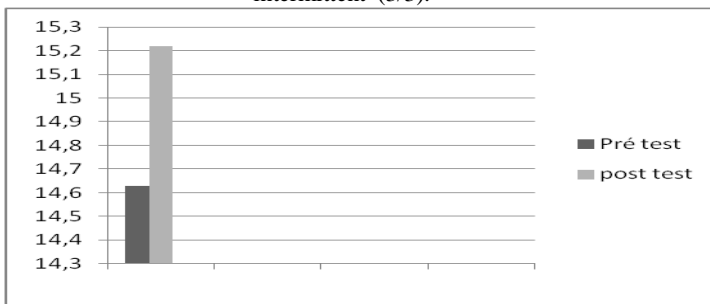
### 3.2. Présentation et analyse des résultats (pré et post test) de VMA pour le groupe (3/3).

A partir des résultats du tableau (02) et de la figure (02), nous avons constaté que la moyenne de la VMA pour le groupe (3/3) est de  $14,63 \pm 0,58$  lors de pré test et une moyenne de  $15,22 \pm 0,56$  pour le post test. A la lecture des données de ce tableau, avec la comparaison des moyennes, nous avons remarqué un T calculé (1,76) qui est inférieur de T tabulé (1,83) au seuil de probabilité P (0.05) et de degré de liberté égale à (09). Ce qui signifie qu'il n'y a pas de différence entre le pré et pro test de la VMA pour le groupe intermittent (3/3).

Tableau 2. Les résultats (pré et post test) de VMA pour le groupe intermittent (3/3).

| Groupe       | N  | Pré-Test |      | Post-test |      | T Tabulé | T Calculé | Degré de liberté | Niveau de signification | Signification |
|--------------|----|----------|------|-----------|------|----------|-----------|------------------|-------------------------|---------------|
|              |    | X        | S    | X         | S    |          |           |                  |                         |               |
| Groupe (3/3) | 10 | 14,63    | 0,58 | 15,22     | 0,56 | 1,83     | 1,76      | 9                | 0,05                    | Non           |

Figure 2. Histogramme des moyennes de pré et post test de la VMA le groupe intermittent (3/3).



### 3.3. Présentation et analyse des résultats (pré et post test) de VMA pour le groupe intermittent (15/15).

A partir des résultats du tableau (03) et de la figure (03), nous avons constaté que la moyenne de la VMA pour le groupe (3/3) est de  $14,63 \pm 0,58$  lors de pré test et une moyenne de  $15,22 \pm 0,56$  pour le post test. A la lecture des données de ce tableau, avec la comparaison des moyennes, nous avons remarqué que le T calculé (2,7) qui est supérieur de T tabulé (1,83) au seuil de probabilité P (0.05)

- Elaboration des programmes d'entraînement basés sur les exercices intermittents visant à l'amélioration des qualités aérobies.

## 2. Méthodologie.

### 2.1. Sujets.

Vingt footballeurs (17 ans; 174,96±4,2 cm, 64,57±3,23 kg) évoluent en championnat « division une » région ouest ont participé à cette étude. Deux groupes de footballeurs ont été constitués : un groupe 15s/15s (G15/15, n=10) et un groupe 3mn/3mn (G3/3, n=10). Le Yoyo intermittent Recovery test a été réalisé par l'ensemble des footballeurs : avant le travail intermittent (T0); à l'issue des huit semaines de travail intermittent (T8). Les footballeurs ont réalisé pendant huit semaines soit une séance de travail intermittent 15s/15s pour G15/15, soit une séance de travail intermittent 3mn/3mn G3/3.

### 2.2. Moyens.

Notre choix a porté sur des tests de terrain relatifs à l'endurance. Les joueurs ont réalisé : Test de VMA « Yoyo intermittent Recovery test ».

### 2.4. Traitement statistique.

La comparaison entre les deux programmes et l'efficacité de chaque programme ont été appréciées par application des calculs statistiques suivantes : Moyenne arithmétique ; L'écart type ; Coefficient de corrélation ; Calcul du rapport (f) de Fischer-snedecor ; Test de Student (T).

## 3. Analyse des résultats.

### 3.1. Présentation et analyse des résultats (pré- test) de VMA pour les deux groupes (15/15 et 3/3).

A partir des résultats du tableau (01) et de la figure (01), nous avons constaté que la moyenne de la VMA pour le groupe (15/15) est de 14,63±0,58 et une moyenne de 14,85± 0,77 pour le groupe (3/3). A la lecture des données de ce tableau, la comparaison des moyennes des deux groupes montre un écart non insignifiant ( $T_{calculé}=0,84-T_{tabulé}=1,83$ ) au seuil de probabilité  $P(0,05)$  et de degré de liberté égale à (09). Ce qui signifie qu'il n'y a pas de différence entre les deux groupes dans le pré test de la VMA.

Tableau 1. Résultats de pré-test de la VMA pour les deux groupes (3/3) et (15/15).

| Groupe            | N  | Pré-Test |      | T<br>Tabulé | T<br>Calculé | Degré<br>de<br>liberté | Niveau de<br>signification | Signification |
|-------------------|----|----------|------|-------------|--------------|------------------------|----------------------------|---------------|
|                   |    | X        | S    |             |              |                        |                            |               |
| Groupe<br>(3/3)   | 10 | 14,63    | 0,58 | 1,83        | 0,84         | 9                      | 0,05                       | Non           |
| Groupe<br>(15/15) |    | 14,85    | 0,77 |             |              |                        |                            |               |

Figure 1. Histogramme représente les résultats de pré- test de la VMA pour les deux groupes.

physiques spécifiques, une excellente connaissance de l'activité et une observation avisée sont indispensables. L'analyse en compétition des indices internes du sportif (fréquences cardiaques, lactates...) en parallèle des indices externes, tels que les durées d'effort, les temps de pause, ..., peuvent permettre une estimation des ressources énergétiques et des qualités physiques impliquées dans l'effort en football.

Partant sur ces analyses, Bangsbo (1994), a privilégié l'orientation de l'entraînement de l'endurance du footballeur par les exercices de type intermittent. Il a décrit le football comme « un sport intermittent », qui peut définir comme une succession continue et aléatoire de période d'effort et de période de récupérations actives ou passives

L'introduction d'exercices, alternant des périodes d'effort avec des périodes de récupération plus ou moins courtes, dans l'entraînement, permet une amélioration des performances dans les sports collectifs et en football en particulier. Certains types d'exercices, comme les exercices intermittents, permettent d'améliorer à la fois les performances anaérobies et aérobies (Tabata & al, 1996 ; Billat, 2001 ; Laursen & Jenkins, 2001; Kubukely & al, 2002 ; Dupont, 2003). L'activité d'un footballeur pourrait se présenter aussi comme un effort à forte dominante aérobie (plusieurs kilomètres parcourus, effort de plus d'une heure...), une analyse plus fine révèle en fait une sommation d'efforts brefs et intenses entrecoupés de périodes de récupération. Dès lors, l'effort en football ne s'apparente plus du tout à une course continue à allure constante, mais à une succession de sprints, de duels et d'actions déterminantes au cours du jeu (Bangsbo & al, 2006, Stroyer & al, 2004). C'est pourquoi le travail intermittent constitue une forme d'entraînement très intéressante pour l'amélioration des différentes qualités physiques.

Si aujourd'hui l'ensemble des travaux scientifiques et des pratiques d'entraînement permettent de considérer que l'entraînement intermittent représente une forme efficace pour améliorer la performance dans football (Thibault, 2009). Une connaissance des effets physiologiques de ce type d'exercice est nécessaire afin d'en comprendre leur utilité dans l'entraînement. En football moderne, bien que les entraîneurs et des préparateurs physiques se soient mis d'accord sur quelques principes de base, la majorité des conceptions des aspects de l'entraînement intermittent forment actuellement l'objet d'une discussion et d'une opposition de point de vue.

Ce constat a déclenché l'intérêt de notre travail qui s'articule sur une comparaison des effets de deux modalités de travail intermittents sur l'amélioration de la vitesse maximale aérobie chez les jeunes footballeurs. Dans ce contexte, on peut poser la question suivante : Existe-t-il une différence significative dans le développement la VMA entre l'intermittent court et l'intermittent long chez les jeunes footballeurs ?

Les objectifs de la recherche sont donc :

- Comparaison entre les exercices intermittents courts et les exercices intermittents longs dans le développement de la VMA ;
- Avoir une idée plus précise sur le niveau des capacités aérobies chez les footballeurs (catégorie juniors) ;
- Définir d'une manière expérimentale les moyens et les méthodes visant à l'évaluation des capacités aérobies (VMA) et la performance ;

## **Etude des effets de l'entraînement intermittent (court vs long) sur le développement de la vitesse maximale aérobie chez des jeunes footballeurs « Cas des juniors »**

Kharoubi Mohamed Fayçal. Laboratoire SPAPSA, Université d'Alger 3.

### **Résumé.**

Les exercices intermittents constituent un exemple de l'orientation de l'entraînement en conformité aux analyses des différents facteurs de la performance en football, l'objectif de cette étude était de comparer les effets de deux modalités de travail intermittent (court-long) sur la Vitesse Maximale Aérobie. Vingt joueurs de football âgés de 17 ans (174,96±4,2 cm, 64,57±3,23 kg) ont participé à cette étude. Deux groupes de footballeurs ont été constitués : un groupe 15s/15s (G15/15) et un groupe 3mn /3mn (G3/3). Les footballeurs ont réalisé un test de VMA (yoyo intermittent Recovery test) . Après avoir effectué le test, les deux groupes ont concrétisé durant huit semaines une séance de travail intermittent par semaine. A l'issue de ce travail, le test de VMA était de nouveau proposé aux footballeurs, ce qui nous permettait de comparer les résultats obtenus entre les deux tests avant et après entraînement. Après les huit semaines nous avons constaté que les exercices intermittents (15s/15s) ont été plus significatifs dans le développement de la VMA par rapport les exercices intermittents (3mn/3mn).

**Mots Clés :** L'évaluation, la vitesse maximale aérobie, l'entraînement intermittent.

### **Abstract.**

Intermittent exercises are an example of the orientation of the drive in accordance with analysis of the various factors of the football performance, the objective of this study was to compare the effects of two forms of intermittent work (short-long) on the Maximum Aerobic Speed. Twenty soccer players aged 17 (174.96 + 4.2 cm, 64.57 + 3.23 kg) participated in this study. Two footballers groups were formed: a 15s / 15s group (G15 / 15) and a 3mn / 3mn group (G3 / 3). Footballers conducted a test VMA (yoyo Intermittent Recovery Test). After performing the test, the two groups have materialized for eight weeks an intermittent work session per week. Following this work, the test VMA was again offered to footballers, which allowed us to compare the results between the two tests before and after training. After eight weeks we have found that intermittent exercise (15s / 15s) were most significant in the development of the VMA compared intermittent exercise (3 minutes / 3 minutes).

**Key-words:** The assessment, maximum aerobic speed, intermittent drive.

### **1. Introduction et cheminement vers la question de recherche.**

L'optimisation de l'entraînement passe par la caractérisation des facteurs de la performance dans l'activité concernée, afin d'être en mesure de les développer spécifiquement, de façon pertinente. Outre les facteurs technico-tactiques et psychologiques, des qualités physiques certaines sont indispensables pour atteindre le haut niveau. Le changement radical des caractéristiques des efforts sollicités en football a proportionnellement entraîné de profondes révisions sur les moyens, les méthodes et la qualité d'entraînement qui s'appuient de plus en plus sur les exigences athlétiques de la pratique. Pour cerner ces qualités

volume de circulation sanguine vers les muscles et la peau, la chaleur de la peau et les tensions musculaires ont été mesurés. Les principaux résultats ont montré la présence de différences significatives entre le repos et le massage sur les muscles dans la partie inférieure du dos en faveur du massage.

### **Conclusion.**

L'étudiant conclut ce qui suit: L'utilisation du massage et du repos positif pour accélérer la récupération après un effort physique a un impact positif sur l'indice d'impulsion de récupération et l'indice de pression d'impulsion après un effort physique. L'utilisation du massage pour la récupération pendant les périodes d'intra repos est meilleure que l'utilisation du repos positif pour éliminer les effets de la fatigue résultante de l'effort physique, ce qui aide à remplir efficacement les indicateurs d'entraînement suivants.

### **Bibliographie.**

- Abdel-Fattah, D. (2004). *Al-Wajiz en psychologie et en capacités mentales*, Le Caire: Dar Al-Maarifa Aljamiya.
- Abdel-Fattah, M-D. (2005). *Al-Marjie dans les techniques d'écriture des méthodes de recherche et la de recherche scientifique en psychologie*. Dar Al-Maarifa Aljamiya.
- Abdul-Rahman, A-H-Z. (2006). *Physiologie du massage et de la récupération sportifs*, Le Caire: Al-Kitab pour la publication.
- Abdul-Rahman, M-Y. (2003). *Tests et mesures psychologiques*, Alexandrie: Mounchaat Al-Maaref.
- Abu-Ela-Abdul, F. (1999). *La récupération dans le domaine du sport*, Le Caire: Dar Al-Fikr Alaraby pour l'impression et l'édition.
- Aladdin-Mohammed, A. (2006). *Santé du Sport. Activités de récupération : La nutrition des athlètes*, Alexandrie: Dar Al-Wafaa pour l'impression et l'édition.
- Ali-Beck, & al. (1994). *Repos sportif*, Alexandrie: Mounchaat Al-Maaref.
- Bahaa-Eddin, I-S. (2008). *Caractéristiques biochimiques de la physiologie du sport*, Le Caire: Dar Al-Fikr Alaraby.
- Hashim-Adnan, A. (2005). *Physiologie de l'effort physique et l'entraînement sportif*, Amman: Dar-Hanin.
- Kamal-Djamil, A. (2004). *L'entraînement Sportif dans le XXIe siècle*, Amman: Dar-Wael.
- Murad-Ibrahim, T. (2001). *Le Judo entre la théorie et la pratique*. Dar Al-Fikr Alaraby.
- Resan-Khuraibet, M., et Turki, A (2002). *Physiologie du sport*, Bagdad: Dar Al-Hikma.
- Zakia-Ahmed, F. (2002). *Physiologie*, Le Caire: Dar Al-Fikr Alaraby.

## **5. Discussion.**

### **- Discussion de la première hypothèse**

Concernant la première hypothèse " Le massage et le repos positif affectent positivement l'accélération de la récupération chez les judokas » et après avoir observé les tableaux 03, 04, 05, 06 qui décrivent la significativité statistique des différences entre les moyennes des résultats de les changements dans le taux d'impulsion et la pression artérielle directement après l'entraînement, pendant les périodes couvertes par l'étudiant pour le premier et le second échantillon de recherche, il a été conclu que l'utilisation du repos positif avec le second groupe et le massage avec le premier groupe a un impact sur la récupération. En outre, et à travers le traitement statistique basé sur le test -T-, il a été conclu que les différences statistiques entre le premier et le deuxième groupe concernant les changements dans le taux d'impulsion et de sang ont une significativité statistique en faveur du premier groupe. Cette réalisation statistique correspond à l'étude de Tariq Hassan al-Naimi et Mona Abdel Sattar Hashim (2004), à travers laquelle ils ont conclu que l'utilisation du repos positif dans la récupération durant les périodes d'intra repos pendant l'unité d'entraînement influe sur l'élimination des effets de la fatigue. Abu al-Fattah 2013 a également souligné que le massage est maintenant utilisé pour la réhabilitation et la récupération après les charges sportives. Selon ce qui précède, l'étudiant conclut que la première hypothèse est démontrée.

### **- Discussion de la deuxième hypothèse**

La seconde hypothèse concerne «La présence de différences statistiquement significatives entre le deuxième groupe basé sur le repos positif et le premier groupe basé sur le massage après l'effort physique en faveur de ce dernier accélère les opérations de récupération chez les judokas ». Après le traitement statistique sur les résultats obtenus en utilisant le test de significativité -T- et pour donner des opinions objectives sur l'importance des différences entre les moyennes du taux d'impulsion et la pression d'impulsion mesurés directement après l'entraînement, pendant les périodes couvertes par l'étudiant pour le premier échantillon de la recherche basé sur le massage et le deuxième échantillon de la recherche basé sur le repos positif, il a été conclu selon les résultats statistiques obtenus et montrés dans les tableaux 03, 04, 05, 06 que toutes les différences apparentes entre les résultats des moyennes du taux d'impulsion et la pression d'impulsion pour le second et le premier échantillon de recherche ont une significativité statistique en faveur de ce dernier. Ceci est dû selon l'opinion du chercheur au degré d'utilisation du massage et de son impact en tant que variable indépendante sur l'accélération des opérations de récupération chez les judokas. L'étudiant affirme que ce résultat statistique correspond à des recherches et des études similaires confirmant que l'utilisation du massage dans la récupération est meilleure que l'utilisation du repos positif dans l'élimination de la fatigue qui résulte de l'effort. Jotba et al. ont confirmé que la récupération basée sur le massage est la meilleure façon pour éliminer les effets de la fatigue. Ceci est confirmé par l'étude de Mori H et al. 2004 dans laquelle des tests ont été effectués sur 29 hommes qui ont exécuté des exercices de flexion du dos pendant 29 secondes avec les mains placées derrière la tête, puis ont effectué un massage ou un repos pendant 5 minutes durant lesquelles le

tableau montre également que la valeur calculée de -T- du taux de pression d'impulsion après l'effort physique dans les première, deuxième, troisième, quatrième, et cinquième secondes entre le premier et le deuxième groupe était consécutivement (1, 1, 2.15, 2.26, 2.11, 2.13, 2.67), tandis que la valeur tabulaire de -T- a atteint (2,10) au degré de liberté (18) et le niveau de significativité (0,05). Les valeurs calculées sont supérieures aux valeurs tabulaires, ce qui signifie que toutes les différences sont significatives en faveur du premier groupe. L'étudiant estime que ce résultat est dû à la régression des taux de pression d'impulsion après l'effort physique dans le premier groupe durant les périodes couvertes par le chercheur par rapport aux taux de pression d'impulsion après l'effort physique dans le deuxième groupe. Ensuite, il a conclu que l'utilisation du massage après l'effort physique dans le premier groupe et l'utilisation du repos positif dans le second groupe influencent la réduction des taux de pression d'impulsion. Par conséquent, l'étudiant chercheur conclut que les différences apparentes entre les moyennes des taux de pression d'impulsion durant les périodes couvertes par le chercheur pour le premier et le deuxième groupe ont une significativité statistique en faveur du premier groupe basé sur le massage. Ceci est dû à l'efficacité d'utilisation du massage après l'effort avec le premier groupe ce qui conduit à l'accélération de la récupération de l'indice de pression d'impulsion par rapport au deuxième groupe.

Tableau 4. Moyenne arithmétique et écart type des différences et les valeurs de -T- calculée et tabulaire pour l'indice de pression d'impulsion des deux échantillons de recherche dans le test d'Astrand.

|                             |                         | Temps de calcul de la pression d'impulsions (mm/mercure) |                                       |                            |          |          |          |          |          |
|-----------------------------|-------------------------|--|---------------------------------------|----------------------------|----------|----------|----------|----------|----------|
|                             | Méthode de récupération | Mesures statistiques                                     | Pendant le repos                      | Directement après l'effort | Après 1m | Après 2m | Après 3m | Après 4m | Après 5m |
| 1 <sup>er</sup> groupe      | Massage                 | Moyenne arithmétique                                     | 40                                    | 80                         | 70       | 65       | 58       | 44       | 44       |
|                             |                         | Ecart type   | 0                                     | 0                          | 6.66     | 7.07     | 7.8      | 5.16     | 5.16     |
| 2 <sup>ème</sup> groupe     | Repos positif           | Moyenne arithmétique                                     | 40                                    | 80                         | 74       | 68       | 63       | 61       | 45       |
|                             |                         | Ecart type   | 4.71                                  | 4.71                       | 5.16     | 4.21     | 4.83     | 7.37     | 5.26     |
| Degré de liberté (2N-2)     |                         |  | 18                                    |                            |          |          |          |          |          |
| Niveau de significativité   |                         |  | 0.05                                  |                            |          |          |          |          |          |
| Valeur tabulaire -T-        |                         |  | 2.10                                  |                            |          |          |          |          |          |
| Valeur calculée -T-         |                         |  | 0.7                                   | 0.005                      | 1        | 1        | 2.15     | 2.26     | 2.11     |
| Significativité statistique |                         |  | NS                                    | NS                         | S        | S        | S        | S        | S        |
| Légende                     |                         |  | Non significiant : NS. Signifiant : S |                            |          |          |          |          |          |



de significativité (0,05). Les valeurs calculées sont supérieures aux valeurs tabulaires, ce qui signifie que toutes les différences sont significatives en faveur du premier groupe. L'étudiant estime que ce résultat est dû à la régression des taux d'impulsions après l'effort physique dans le premier groupe au cours des périodes de temps couvertes par le chercheur par rapport aux taux d'impulsions après l'effort physique dans le deuxième groupe. Ensuite, il a conclu que l'utilisation du massage après l'effort physique dans le premier groupe et l'utilisation du repos positif dans le second groupe influencent la réduction des taux d'impulsions. Par conséquent, l'étudiant chercheur conclut que les différences apparentes entre les moyennes du taux d'impulsion pendant les périodes couvertes par le chercheur pour le premier et le deuxième groupe ont une significativité statistique en faveur du premier groupe basé sur le massage. Ceci est dû à l'efficacité d'utilisation du massage après l'effort avec le premier groupe ce qui conduit à l'accélération de la récupération de l'indice d'impulsion par rapport au deuxième groupe

Tableau 3. Moyenne arithmétique et écart type des différences et les valeurs de -T- calculée et tabulaire pour l'indice d'impulsion des deux échantillons de recherche dans le test d'Astrand.

|                             |                      | Temps de calcul des impulsions (Impulsion/minute) |                            |       |       |       |       |       |          |
|-----------------------------|----------------------|---|----------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|----------|
| Méthode de récupération     | Mesures statistiques | Pendant le repos                                  | Directement après l'effort | Après |       |       |       |       | Après 5m |
|                             |                      |   |                            | 1m    | 2m    | 3m    | 4m    | 5m    |          |
| 1 <sup>er</sup> groupe      | Massage              | Moyenne arithmétique                              | 67.6                       | 153   | 129.7 | 118.7 | 103.5 | 90.7  | 78.8     |
|                             |                      | Ecart type  | 1.85                       | 0.63  | 0.94  | 2.21  | 5.98  | 1.41  | 1.22     |
| 2 <sup>ème</sup> groupe     | Repos positif        | Moyenne arithmétique                              | 67.1                       | 152.8 | 140.4 | 124.1 | 115.6 | 101.3 | 86.9     |
|                             |                      | Ecart type  | 1.72                       | 2.04  | 1.17  | 4.09  | 3.46  | 1.63  | 1.72     |
| Degré de liberté (2N-2)     |                      | 18  |                            |       |       |       |       |       |          |
| Niveau de significativité   |                      | 0.05  |                            |       |       |       |       |       |          |
| Valeur tabulaire -T-        |                      | 2.10  |                            |       |       |       |       |       |          |
| Valeur calculée-T-          |                      | 0.7   | 0.005                      | 0.53  | 0.81  | 2.32  | 2.80  | 2.99  |          |
| Significativité statistique |                      | NS  | NS                         | S     | S     | S     | S     | S     |          |
| Légende                     |                      | Non significatif : NS. Signifiant : S             |                            |       |       |       |       |       |          |

#### 4.4. L'indice de pression d'impulsion des deux échantillons de recherche dans le test d'Astrand.

Le tableau 04, montre la valeur tabulaire de -T- qui a atteint (2,10) au niveau de significativité (0,05) et le degré de liberté (18). Ceci signifie qu'il n'y a pas de différences statistiquement significatives entre le premier et le deuxième groupe dans le taux de pression d'impulsion pendant le repos et directement après l'effort physique, confirmant l'homogénéité des deux groupes dans le taux de pression d'impulsion pendant le repos et le travail avec la même intensité. Le

Ceci est dû à l'efficacité d'utilisation du massage après l'effort avec le premier groupe ce qui conduit à l'accélération de la récupération de l'indice de pression d'impulsion par rapport au deuxième groupe.

En conséquence, l'étudiant chercheur conclut que l'utilisation du massage après un effort physique en anaérobie est plus efficace que le repos positif dans le retour rapide de l'indice d'impulsion.

Tableau 2. Moyenne arithmétique et écart type des différences et les valeurs de -T- tabulaire et calculée pour l'indice de pression d'impulsion des deux échantillons de recherche dans le test des 30 secondes de Wingate.

|                             |                         | Temps de calcul de la pression d'impulsions (mm mercure) |                                       |                            |          |          |          |          |          |
|-----------------------------|-------------------------|--|---------------------------------------|----------------------------|----------|----------|----------|----------|----------|
|                             | Méthode de récupération | Mesures statistiques                                     | Pendant le repos                      | Directement après l'effort | Après 1m | Après 2m | Après 3m | Après 4m | Après 5m |
| 1 <sup>er</sup> groupe      | Massage                 | Moyenne arithmétique                                     | 40                                    | 80                         | 71       | 65       | 60       | 45       | 45       |
|                             |                         | Ecart type   | 6.66                                  | 4.71                       | 5.67     | 7.07     | 9.42     | 5.26     | 5.26     |
| 2 <sup>ème</sup> groupe     | Repos positif           | Moyenne arithmétique                                     | 40                                    | 80                         | 75       | 70       | 65       | 64       | 47       |
|                             |                         | Ecart type   | 6.66                                  | 0                          | 5.26     | 8.16     | 5.26     | 5.16     | 8.26     |
| Degré de liberté (2N-2)     |                         |  | 18                                    |                            |          |          |          |          |          |
| Niveau de significativité   |                         |  | 0.05                                  |                            |          |          |          |          |          |
| Valeur tabulaire -T-        |                         |  | 2.10                                  |                            |          |          |          |          |          |
| Valeur calculée -T-         |                         |  | 0.7                                   | 0.005                      | 1        | 1        | 2.11     | 2.16     | 2.16     |
| Significativité statistique |                         |  | NS                                    | NS                         | S        | S        | S        | S        | S        |
| Légende                     |                         |  | Non significatif : NS. Signifiant : S |                            |          |          |          |          |          |

#### 4.3. L'indice d'impulsion des deux échantillons de recherche dans le test d'Astrand.

Le tableau 03, montre que la valeur calculée de -T- du taux d'impulsion entre le premier et le deuxième groupe pendant le repos et directement après l'effort, a atteint respectivement (0,53, 0,81). Cette valeur est inférieure à la valeur tabulaire de -T- qui a atteint (2,10) au niveau de significativité (0,05) et le degré de liberté (18). Ceci signifie qu'il n'y a pas de différences statistiquement significatives entre le premier et le deuxième groupe dans le taux d'impulsion pendant le repos et directement après l'effort physique, confirmant l'homogénéité des deux groupes dans le taux d'impulsion pendant le repos et l'effort avec la même intensité. Le tableau montre également que la valeur calculée de -T- dans le taux d'impulsion après l'effort physique dans les première, deuxième, troisième, quatrième, et cinquième secondes entre le premier et le deuxième groupe était consécutivement (0,53, 0,81, 2,32, 2,80, 2,99, 7,60, 4,56), tandis que la valeur tabulaire de -T- a atteint (2,10) au degré de liberté (18) et le niveau

Selon le tableau 01, la valeur calculée-T- du taux d'impulsions entre le premier et le deuxième groupe pendant le repos et directement après l'effort a atteint respectivement (0,7, 0,005). Cette valeur est inférieure à la valeur tabulaire de -T- qui a atteint (2,10) au niveau de significativité (0,05) et le degré de liberté (18). Ceci signifie qu'il n'y a pas de différences statistiquement significatives entre le premier et le deuxième groupe dans le taux d'impulsions pendant le repos et directement après l'effort physique, confirmant l'homogénéité des deux groupes dans le taux d'impulsion pendant le repos et l'effort avec la même intensité. Le tableau montre également que la valeur calculée de -T- dans le taux d'impulsion après l'effort physique dans les première, deuxième, troisième, quatrième, et cinquième secondes entre le premier et le deuxième groupe était consécutivement (3,57.3,33.2,11.2,85.2 , 7), tandis que la valeur tabulaire de-T- a atteint (2,10) au degré de liberté (18) et le niveau de significativité (0,05). Les valeurs calculées sont supérieures aux valeurs tabulaires, ce qui signifie que toutes les différences sont significatives en faveur du premier groupe. L'étudiant estime que ce résultat est dû à la régression des taux d'impulsions après l'effort physique dans le premier groupe au cours des périodes de temps couvertes par le chercheur par rapport aux taux d'impulsions après l'effort physique dans le deuxième groupe. Ensuite, il a conclu que l'utilisation du massage après l'effort physique dans le premier groupe et l'utilisation du repos positif dans le second groupe influencent la réduction des taux d'impulsions.

#### **4.2. L'indice de pression d'impulsion des deux échantillons de recherche dans le test des 30 secondes de Wingate.**

Le tableau 02 montre la valeur tabulaire de -T- qui a atteint (2,10) au niveau de significativité (0,05) et le degré de liberté (18). Ceci signifie qu'il n'y a pas de différences statistiquement significatives entre le premier et le deuxième groupe dans le taux de la pression d'impulsion pendant le repos et directement après l'effort physique, confirmant l'homogénéité des deux groupes dans le taux de pression d'impulsion pendant le repos et l'effort avec la même intensité. Le tableau montre également que la valeur calculée de -T- du taux de pression d'impulsion après l'effort physique dans les première, deuxième, troisième, quatrième, et cinquième secondes entre le premier et le deuxième groupe était consécutivement (1, 1, 2.11, 2.16, 2.16 , 2,9, 2,25), tandis que la valeur tabulaire de -T- a atteint (2,10) au degré de liberté (18) et le niveau de significativité (0,05).

Les valeurs calculées sont supérieures aux valeurs tabulaires, ce qui signifie que toutes les différences sont significatives en faveur du premier groupe. L'étudiant estime que ce résultat est dû à la régression des taux de pression d'impulsion après l'effort physique dans le premier groupe durant les périodes couvertes par le chercheur par rapport aux taux de pression d'impulsion après l'effort physique dans le deuxième groupe. Ensuite, il a conclu que l'utilisation du massage après l'effort physique dans le premier groupe et l'utilisation du repos positif dans le second groupe influencent la réduction des taux de pression d'impulsion. Par conséquent, l'étudiant chercheur conclut que les différences apparentes entre les moyennes des taux de pression d'impulsion durant les périodes couvertes par le chercheur pour le premier et le deuxième groupe ont une significativité statistique en faveur du premier groupe basé sur le massage.

compris entre 0,80, qui représente la valeur la plus faible et 0,96 qui représente la valeur la plus élevée et qui est supérieure à la valeur tabulaire du coefficient de corrélation qui a atteint 0,60 au niveau de significativité statistique (0,05) et le degré de liberté (09).

Consiste à éviter le favoritisme, le fanatisme et les facteurs personnels dans les décisions de l'étudiant chercheur (Yahyavi, 332, 2003). Ceci signifie également que les tests ont donné les mêmes résultats quelques soient les bases et ont été effectués dans les mêmes circonstances spatiales et temporelles. En ce qui concerne l'équipe de travail, ils ont été marqués par l'homogénéité en termes de qualifications académiques. En outre, ils ont reçu des explications suffisantes sur le contenu des tests. L'étudiant a utilisé les mêmes méthodes de mesure. De ce qui précède, l'étudiant a déduit que les tests utilisés ont été caractérisés par une grande objectivité.

### 3.4. Traitement statistique.

Mesures de tendance centrale (la moyenne arithmétique), mesures de dispersion (l'écart type), mesures de la relation entre les variables (simple coefficient de corrélation de Pearson), mesures de significativité (test de significativité -T-).

## 4. Analyse des résultats.

### 4.1. L'indice d'impulsion des deux échantillons de recherche dans le test des 30 seconds de Wingate.

Tableau 1. Moyenne arithmétique et écart type des différences et les valeurs de -T- tabulaire et calculée pour l'indice de pression d'impulsion des deux échantillons de recherche dans le test des 30 secondes de Wingate.

|                             |               | Temps de calcul des impulsions (Impulsion/minute) |                                       |                  |                            |          |          |          |          |          |
|-----------------------------|---------------|---|---------------------------------------|------------------|----------------------------|----------|----------|----------|----------|----------|
|                             |               | Méthode de récupération                           | Mesures statistiques                  | Pendant le repos | Directement après l'effort | Après 1m | Après 2m | Après 3m | Après 4m | Après 5m |
| 1 <sup>er</sup> groupe      | Massage       | Moyenne arithmétique                              | 67,1                                  | 164,9            | 141,2                      | 120      | 105,9    | 91,2     | 87,7     |          |
|                             |               | Ecart type  | 1,85                                  | 3,54             | 3,009                      | 2,05     | 3,03     | 1,61     | 1,33     |          |
| 2 <sup>ème</sup> groupe     | Repos positif | Moyenne arithmétique                              | 67,4                                  | 160,3            | 149,5                      | 140      | 131,6    | 120,6    | 89,8     |          |
|                             |               | Ecart type  | 1,64                                  | 1,33             | 1,07                       | 0,81     | 1,17     | 1,17     | 2,09     |          |
| Degré de liberté (2N-2)     |               |   | 18                                    |                  |                            |          |          |          |          |          |
| Niveau de significativité   |               |   | 0,05                                  |                  |                            |          |          |          |          |          |
| Valeur tabulaire-T-         |               |   | 2,10                                  |                  |                            |          |          |          |          |          |
| Valeur calculée-T-          |               |   | 0,7                                   | 0,005            | 2,7                        | 2,85     | 2,11     | 3,33     | 3,57     |          |
| Significativité statistique |               |   | NS                                    | NS               | S                          | S        | S        | S        | S        |          |
| Légende                     |               |   | Non significatif : NS. Signifiant : S |                  |                            |          |          |          |          |          |

positif sur l'élimination des effets de la fatigue qui résulte de l'exécution des effets d'entraînement.

- **Etude de Nader Mohammed Mohammed Shalabi, Ahmed Mohamed Sayed Ahmed (1996)**, **Quelques variables biochimiques pendant l'entraînement et les périodes de récupération et de leur impact sur le retour à l'état normal** : La recherche visait à identifier le rôle de certaines variables biochimiques pendant l'entraînement et les périodes de récupération et de leur impact sur le retour à l'état normal. Les étudiants ont utilisé l'approche expérimentale basée sur la pré et post conception des deux groupes. Ils ont constaté que la réduction progressive de l'acide lactique dans le groupe du repos négatif et la réduction rapide dans le groupe du repos positif confirment le rôle des muscles du corps dans l'élimination lactique. L'étude a recommandé d'insister sur le rôle des muscles travailleurs grâce à des recherches qui montrent ce rôle et déterminent le taux de contribution par rapport aux autres organes du corps.

- **Critique des études** : L'étudiant a remarqué que la plupart des études sont centrées sur la récupération et son rôle positif qui aide le corps à revenir à son état normal et l'amélioration de l'efficacité de ses organes internes. L'objectif de l'étudiant, selon les résultats, consiste à appliquer ce type d'études dans l'environnement Algérien afin de déterminer l'impact du massage et du repos positif sur l'accélération de la récupération chez les judokas âgés entre 17 et 19 ans.

### **3. Méthodologie.**

L'étudiant a utilisé la méthode expérimentale pour son adéquation à la nature de la recherche.

#### **3.1. Sujets.**

La société participant à recherche a consisté en la catégorie intermédiaire de judokas (17-19 ans) du département de Mostaganem. Pour régler procéduralement les variables, l'étudiant a pris un échantillon de judokas.

#### **3.2. Matériels.**

L'étudiant a basé ses recherches sur un ensemble de tests codifiés approuvés de certains docteurs et professeurs. Les tests ont mesuré les systèmes d'aérobie et d'anaérobie des judokas, et ont consisté en des tests morphologiques et des tests de laboratoire (*Test des 30 secondes de Wingate et Test de fitness d'Astrand*).

#### **3.3. Fiabilité, Validité et Objectivité des tests.**

Après la réalisation de pré et post tests pour l'expérience exploratrice, l'étudiant a effectué le traitement statistique et a obtenu une conclusion en utilisant un coefficient de corrélation simple (Pearson). Nous avons remarqué que les tests sont caractérisés par un niveau élevé de stabilité au niveau de significativité 0,05. A ce niveau, des valeurs élevées ont été obtenues. La valeur minimale était de 0,65 et la valeur maximale était de 0,93, ce qui est supérieur à la valeur tabulaire égale à 0,60. Ce résultat confirme la forte corrélation entre les résultats pré et post tests.

Les résultats statistiques montrent que les tests sont caractérisés par un degré élevé de validité intrinsèque. Ceci est dû aux valeurs calculées de la validité intrinsèque des tests qui sont supérieures à la valeur tabulaire du coefficient de corrélation de Pearson. Il est montré que tous les indicateurs de fiabilité sont

journee (Torfa, 2001, 467). Ali Awad et Amer Mansouri (1998) mentionnent que les opérations de récupération ont connu un grand intérêt ce qui a motivé l'étude des opérations de récupération. Ali Beck mentionne que la récupération orientée vise à éliminer rapidement la fatigue résultant de l'utilisation des charges par le sportif pour donner lieu à des charges d'entraînement plus influentes pendant la période d'entraînement (Beck & al, 1994, 58). Resan Khuraibet et Ali Turki ont confirmé que les facteurs qui augmentent la vitesse de la reprise après fatigue sont les performances des exercices légers pendant la période de repos, connus sous le nom de récupération et exercices de relaxation (Madjid & Turki, 2002, 113).

Selon l'opinion de l'étudiant chercheur, le manque de compréhension et de maturité suffisants de la plupart des entraîneurs concernant l'importance de la récupération, ses types et sa corrélation avec le volume et l'intensité de l'effort fourni par les judokas, conduit à des répercussions négatives sur ces derniers, ainsi que l'émergence de la surcharge et la fatigue et la survenue de blessures. Ces raisons et d'autres problèmes principaux ont incité l'étudiant chercheur à essayer de résoudre cette problématique en répondant aux questions suivantes: Est-ce que le repos positif et le massage ont un rôle dans l'accélération des opérations de récupération chez des judokas?

L'étude vise à: Connaître l'impact de l'utilisation du massage et du repos positif après un effort physique sur l'accélération des opérations de récupération chez les judokas ; Identifier la meilleure solution pour accélérer les opérations de récupération chez les judokas.

## **2. Etudes similaires.**

- **Etude de Mohammed Kazem Al-Roba'i Khalaf (2004), l'effet des périodes de récupération sur le rétablissement de systèmes énergétiques :** L'étude visait à déterminer l'impact des périodes de récupération sur le développement des systèmes énergétiques pour les joueurs de volley-ball. L'étudiant a utilisé la méthode expérimentale étant la plus adéquate pour accéder à des connaissances fiables en formant deux groupes similaires, ce qui est apte à la nature du problème de recherche. L'étude a révélé que les périodes de repos (de récupération) fondées sur des bases scientifiques jouent un rôle majeur dans la reconstruction de l'énergie. Il a également recommandé l'utilisation de méthodes de repos pour déterminer leur impact sur la récupération. En d'autres termes, la relation entre les méthodes de récupération (méthodes, outils) et les périodes de récupération (périodes de repos) et de leur impact.

- **Etude de Tariq Hassan al-Naimi, Mona Abdul Sattar Hashim (2004), l'impact de l'utilisation du repos positif et négatif au cours de l'entraînement sur le niveau la performance :** La recherche visait à déterminer l'impact de l'utilisation des exercices de repos positif durant les unités d'entraînement et les effets de l'entraînement sur le niveau de performance des participants. Les étudiants ont adopté la méthode expérimentale en utilisant le mode de rotation des groupes similaires pour introduire des variables indépendantes à savoir le repos positif et négatif. L'étude a révélé qu'il est très important d'utiliser diverses méthodes de récupération pendant les périodes intra-repos dans l'unité d'entraînement, y compris le repos positif pour son impact

de ses multiples avantages pour les praticiens. En outre, le processus d'entraînement est maintenant plus étroitement attaché à la tentative d'appliquer les méthodes scientifiques, la formation, la distribution et la planification des charges d'entraînement. En fait, les opérations d'amélioration de la performance athlétique sont perçues comme la base des résultats de l'effet des charges d'entraînement sur les possibilités physiologiques et morphologiques du corps. En outre, et sous l'influence de ces charges d'entraînement, différents changements morphologiques et physiologiques se produisent dans le corps (Al-Fatah, 1999, 54).

Le grand progrès au niveau de la réalisation et de la performance athlétique est survenu naturellement ces dernières décennies suite à l'utilisation de très grandes charges d'entraînement et l'augmentation significative du volume d'entraînement tout en maintenant un niveau relativement élevé d'intensité ainsi que l'utilisation d'appareils modernes et de méthodes d'entraînement, ce qui a augmenté considérablement les charges sur les sportifs et le nombre des différentes blessures sportives. Ainsi, il a été constaté que la nouvelle tendance dans le processus d'entraînement dépend du grand intérêt dans l'utilisation des différentes méthodes de récupération comme mentionne M. Aboul Ela Abdul Fatah que le post-entraînement ou la période de récupération n'est pas moins important que le travail ou la période d'entraînement et que cette période ne se limite pas à la dose post-entraînement, mais inclut les périodes entre les doses d'entraînement et les cycles de charge hebdomadaires courts et moyens pour plusieurs semaines et pour de longs cycles durant les différentes saisons d'entraînement (Al-Fatah, 1999, 52).

Au cours de l'entraînement physique, l'échange entre le travail et la détente ou entre la charge et le repos apparaît clairement. En fait, le repos joue un rôle vital et important au cours de l'entraînement et représente l'un de ses composants de base. L'organisation du repos est établie en fonction du type d'épuisement qui apparaît sur les joueurs. La manière et les méthodes utilisées varient en fonction du type et de la cause de la fatigue à laquelle le joueur est confronté (Beck & al, 1994, 52).

L'entraînement sportif et les opérations de physiologie sont très liés en raison de la corrélation entre la physiologie et l'entraînement, et pour être la clé de la réalisation des objectifs prévus dans le processus d'entraînement. Pour atteindre les niveaux internationaux dans ce sport " Judo ", des scientifiques et des spécialistes d'entraînement confirment que la période de récupération est aussi importante que la période d'entraînement. Dans ce contexte, Hashim Adnan Al-Kilani a confirmé que les opérations qui se produisent pendant le repos de l'exercice possèdent la même importance que celles qui se produisent lors de sa réalisation (Al-Kilani, 2005, 151).

Aladdin Mohammed Aliyu (2006, 68), a également noté que l'échange entre l'effort et le repos est l'un des facteurs importants et décisifs qui permettent l'accès à la haute performance et l'absence de récupération complète entre les doses d'entraînement entraîne l'effondrement de la performance sportive.

Les exigences modernes du Judo ont connu une augmentation significative dans les doses d'entraînement et la charge d'entraînement ainsi que la nature de compétition, des différents facteurs et le grand nombre de combats dans les préliminaires et qui peuvent atteindre jusqu'à plus de trois combats en une seule

## **Impact de quelques méthodes sur l'accélération du processus de récupération chez les judokas (Etude expérimentale réalisée sur des judokas de catégorie moyenne (17-19 ans)- Mostaganem**

Neghal Mohamed.

Centre Universitaire de Tissemsilt.

### **Résumé.**

Le but de cette étude est de démontrer l'influence de la méthode du massage après un effort sur l'amélioration du processus de récupération chez les judokas. On a posé une hypothèse qui dit que l'utilisation de la méthode du massage après un effort a un impact positif sur le processus de récupération. Un échantillon a été pris par choix orienté vers un club de judo de la wilaya de Mostaganem à savoir « association AFFAK » constitué de 20 athlètes. L'étudiant chercheur a procédé par la méthodologie du questionnaire et des tests d'évaluation des processus anaérobie et aérobie en fonction de la récupération de la fréquence cardiaque et la tension artérielle. Après cette étude, on est parvenu à une conclusion qui confirme notre hypothèse. Ainsi, l'utilisation de la méthode du massage après un effort durant les séances d'entraînement au lieu de la méthode du repos actif chez les judokas (17-19 ans) est plus efficace pour une meilleure récupération générale des athlètes et l'élimination de la fatigue. On recommande que l'étude qu'on vient de réaliser puisse être élargie et approfondie afin de toucher l'ensemble des paramètres de la récupération et l'utilisation des différentes méthodes et outils de récupération pour permettre une meilleure performance sportive des judokas.

**Mots Clés :** Massage, repos positif, récupération, judokas.

### **Abstract.**

The aim of this study is to demonstrate the influence of the massage method after exercise on improving the recovery process among judo wrestlers. We posed a hypothesis which says that the use of the massage method after exercise has a positive impact on the healing process. A sample was taken by choice in a judo club in the department of Mostaganem namely "Association AFFAK" which consists of 20 athletes. The researcher used questioning methodology and evaluation tests for anaerobic and aerobic processes based on cardiac frequency healing and blood pressure. After this study, our hypothesis is confirmed. Thus, the use of the massage method after exertion during training sessions instead of the active rest method for the judo wrestlers (17-19 years) is more effective for overall healing and fatigue eliminating for the athletes. We recommend that our study could be extended and ameliorated to reach all the healing parameters and to use different methods and recovery tools for better sportive performances of judo wrestlers.

**Key-words:** Massage, positive rest, healing, judo wrestlers.

### **1. Introduction et cheminement vers la question de recherche.**

Le Judo est un sport de combat comme la lutte. Ses théories et méthodes utilisées consistent à jeter l'adversaire au sol en le tenant ou en paralysant son mouvement (Torfa, 2001, 60). Le judo est considéré comme l'un des sports olympiques les plus importants inclus dans le programme olympique depuis 1964 à Tokyo en raison du nombre importants de médailles d'or obtenues en plus



## SOMMAIRE

|  |      |
|--|------|
| Titre/auteur .....   | page |
| <b>Neghal Mohamed</b> .....  | 01   |
| Impact de quelques méthodes sur l'accélération du processus de récupération chez les judokas (Etude expérimentale réalisée sur des judokas de catégorie moyenne (17-19 ans)- Mostaganem. |      |
| <b>Kharoubi Mohamed Fayçal</b> .....   | 12   |
| Etude des effets de l'entraînement intermittent (court vs long) sur le développement de la vitesse maximale aérobie chez des jeunes footballeurs « Cas des juniors ».                    |      |
| <b>Khalfouni Mohamed Adnane, Bensalah Taib, Ousmail Makhlouf et Houas Faiza</b> .....  | 19   |
| Prévalence de l'anorexie athlétique chez les judokates algériennes.  |      |
| <b>Mazouzi Abdenour</b> .....  | 25   |
| L'incidence de la modélisation de la force et son assimilation sur la technique sportive. Étude de cas centrés sur les judokas juniors Algériens (16-19 ans).                            |      |

n'est pas soumis pour publication par ailleurs ». Date et signature de l'auteur principal.

### ❖ **Dépôt de l'article**

Le manuscrit de l'article doit être déposé par voie directe ou par voie électronique à l'adresse suivante: [hhariti@yahoo.fr](mailto:hhariti@yahoo.fr) (fichier Word pour Windows exclusivement), en trois exemplaires toute en respectant les éléments suivants :

- Il sera dactylographié, Times New 11 pour les titres et Times New 10 pour le corps de texte et en interligne (1.0) pour le latin et pour l'arabe, y compris les notes bibliographiques, pour les références bibliographiques Times New 9. Une marge de 2,5 cm sera laissée tout autour du texte.
- La première page du manuscrit comprendra, le titre, le nom et prénom de ou des auteurs, le résumé (avec la langue de l'article et l'anglais) et 5 mots-clés au maximum.
- Les articles originaux doivent être divisés selon les standards de la rédaction scientifique: Introduction (problématique), Cadre théorique, Matériel et Méthodes (prélèvement des résultats...), Résultats, Discussion et Références. Les tableaux et figures sont insérés dans le texte numéroté, accompagnés de leurs légendes en noir et blanc en format jpg.
- Les termes peu courants ou sigles utilisés seront expliqués entre parenthèses la première fois qu'ils apparaîtront dans le texte.
- pour les notes et les références bibliographiques la revue applique les normes de l'APA version 6 (*American Psychological Association*) aux références bibliographiques.
- La publication est gratuite pour l'ensemble des auteurs.

# **Sciences et Pratiques des Activités Physiques Sportives et Artistiques**

## **Objectifs et conditions de soumission**

### **❖ Objectif.**

*Sciences et Pratiques des Activités Physiques Sportives et Artistiques* est la revue de l'ensemble des enseignants et chercheurs évoluant dans des instituts ou départements de l'éducation physique et sportive en Algérie ou à l'étranger.

C'est une revue scientifique à sous direction et à comité de lecture. Elle publie des recherches relatives aux : sciences de l'éducation et motricité, l'activité physique et au sport, le sport et l'environnement, les sciences de la vie et de la santé, et aux sciences humaines et sociales et ce dans une perspective pluridisciplinaire. Toutes les disciplines scientifiques sont représentées. Les recherches fondamentales, comme celles plus appliquées ou technologiques, sont également inscrits.

### **❖ Soumission de l'article.**

Les articles doivent être envoyés à un des quatre directeurs scientifiques principaux, en fonction du champ concerné. Un accusé de réception est remis dès réception de l'article. Les rédacteurs scientifiques mettent en place une procédure d'expertise dans des conditions d'anonymat. Tout le contenu soumis pour publication, y compris les contributions sollicitées par le comité de lecture, est évalué et peut faire l'objet de révisions éventuelles. Ce contenu ne doit pas être soumis pour publication dans une autre revue, quelle que soit la langue utilisée. Seul le contenu qui n'a jamais fait l'objet d'autre publication sera accepté, sauf en cas de résumé présenté à une réunion scientifique. Dans ce cas, les auteurs doivent le préciser sur la page de présentation de l'article. Tout article accepté devient propriété de la revue et ne peut être reproduit ou publié sans la permission écrite du directeur de la publication. A noter que l'auteur de l'article est le seul responsable du contenu.

### **Format de soumission.**

#### **❖ Soumission du dossier**

Le dossier peut être soumis par voie électronique (fichier Word pour Windows exclusivement, en une seule page de présentation qui comprend :

- Le titre: 170 caractères maximum et renfermant uniquement des termes significatifs.
- La liste des auteurs : classés par ordre d'implication dans le travail réalisé, avec les noms et prénoms en entier.
- L'adresse institutionnelle complète de chacun des auteurs.
- Le nom et l'adresse de la correspondance. Indiquer l'adresse électronique.
- La présentation de l'article, en 2 lignes (maximum), pour le sommaire de la revue.
- Si le contenu de l'article a fait l'objet d'une présentation dans une réunion scientifique, indiquer les lieux, date et intitulé de cette réunion.
- L'attestation suivante : « Je, soussigné, « auteur principal », atteste que le contenu de l'article intitulé « titre de l'article » n'a pas été publié, qu'il

Revue Sciences et Pratiques des Activités Physiques Sportives et Artistiques : revue éditée par le laboratoire SPAPSA, Institut de l'Éducation Physique et Sportive, Université Alger 3  
N° 09 (2016/1) (Mars 2016)

**Directeur d'honneur : Pr. Cheriet Rabah directeur de l'université d'Alger 3**

**Directeur de la publication et chef de rédaction :**

Pr. Hariti Hakim

**Comité de lecture et de rédaction :**

|   |                            |
|---|----------------------------|
| <b>Sciences de l'éducation et motricité :</b>       | Pr. Hariti Hakim           |
| <b>Sciences humaines et sociales :</b>              | Dr. Benchernine Abdelhamid |
| <b>Sciences de la vie et de la santé :</b>          | Pr. Boukherraz Redouane    |
| <b>L'activité physique, sport et environnement:</b> | Pr. Benakila Kamel         |

**Comité scientifique**

Pr. Benaki Mohamed, université d'Alger 3  
Pr. Nafi Rabah, université d'Alger 3  
Pr. Massarelli Raphaël, université Claude Bernad Lyon 1  
Pr. Drissi Bouzid, université d'Alger 3  
Pr. Jaouad Alem, université Laurentienne, Sudbury (ON), Canada  
Pr. Georges Kpazaï, université Laurentienne, Sudbury (ON), Canada  
Pr. Bouadjenek Kamal, université El Djilali Bounâama, Khmis-Miliana.  
Pr. Hariti Hakim, université d'Alger 3  
Pr. Loukia Hachemi, université Mentouri, Constantine3  
Pr. Benakila Kamel, université d'Alger 3  
Pr. Boukherraz Redouane, université d'Alger 3  
Dr. Belounis Rachid, université d'Alger 3  
Pr. Benmesbah Kamel, université d'Alger3  
Dr. Benchernine Abdelhamid, université d'Alger 3  
Dr. Fahssi Mohamed Riadh, université d'Alger 3  
Dr. Bensaïbi Youcef, université d'Alger 3  
Dr. Alouane Rachid  
Dr. Labane Karim, université d'Alger 3  
Pr. Nafa Sofiane, université d'Alger 3

**Secrétariat:**

Dr. Hafidi Mounib

ISSN 2253-0541.

DEPOT LEGAL : 2459-20012

**Imprimeur : IMPRIMERIE BENSLIMANE**

**Adresse : laboratoire Sciences et Pratiques des Activités Physiques Sportives et Artistiques, institut de l'éducation physique et sportive, université d'Alger 3.**

**<http://spaps-univ-alger3.dz>**